

Um programa para quem deseja emagrecer rápido

A dieta dos 17 dias

Um método simples para perder barriga e dar
adeus à gordura prejudicial a sua saúde

DR. MIKE MORENO



SEXTANTE



DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [Le Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O [Le Livros](#) e seus parceiros, disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [LeLivros.Info](#) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados [neste link](#).

Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível.



DR. MIKE MORENO

A dieta dos 17 dias



SEXTANTE

Este livro é uma obra de referência e não um manual médico. As informações nele contidas têm o objetivo de ajudar o leitor a tomar decisões conscientes sobre sua saúde. O propósito desta publicação não é substituir tratamentos nem orientações de profissionais da área médica. Caso você suspeite de que tem um problema de saúde, nós o aconselhamos a consultar um médico. Além disso, busque a orientação desse profissional antes de tomar qualquer medicamento. O autor e a editora não se responsabilizam por quaisquer efeitos colaterais que possam resultar do uso ou da aplicação das informações aqui apresentadas.

Título original: The 17 day diet

Copyright © 2011 por Mike Moreno

Copyright da tradução © 2011 por GMT Editores Ltda.

Publicado mediante acordo com Free Press, uma divisão da Simon & Schuster, Inc.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Ana Beatriz Rodrigues

preparo de originais: Melissa Lopes Leite

revisão técnica: Virgínia Nascimento, nutricionista clínica e Mestre em educação e saúde

revisão: Hermínia Totti e Rita Godoy

projeto gráfico e diagramação: DTPhoenix Editorial

capa: Signature Creations

adaptação de capa: Miriam Lerner

arquivo ePub: Simplíssimo Livros.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ.

M836d Moreno, Mike, 1968-
A dieta dos 17 dias [recurso eletrônico] / Dr. Mike Moreno [tradução de Ana Beatriz Rodrigues]. Rio de Janeiro: Sextante, 2012.
recurso digital; il.
Tradução de: The 17 day diet
Formato: ePub
Requisitos do sistema: Multiplataforma
Modo de acesso: World Wide Web
ISBN 978-85-7542-765-1 (recurso eletrônico)
1. Emagrecimento. 2. Dieta de emagrecimento. 3. Livros eletrônicos. I. Título. II.
Título: A dieta dos dezessete dias.

12-0823

CDD: 613.25

CDU: 613.24

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@esextante.com.br
www.sextante.com.br

Sumário

Parte I – A Dieta dos 17 Dias

- 1** Você pode me dar 17 dias?
- 2** Vamos queimar calorias!
- 3** Primeiro Ciclo: Acelerar
- 4** Segundo Ciclo: Ativar
- 5** Terceiro Ciclo: Conquistar
- 6** Quarto Ciclo: Manter

Parte II – Considerações especiais

- 7** A Dieta antiTPM
- 8** Comendo fora na Dieta dos 17 Dias
- 9** Desafios em família
- 10** Sobrevivendo às datas festivas
- 11** A Dieta dos 17 Dias em viagens
- 12** O trabalho em turnos na Dieta dos 17 Dias
- 13** Receitas da Dieta dos 17 Dias
- 14** Outras dúvidas

Fontes

Parte I

A Dieta dos 17 Dias

Você pode me dar 17 dias?

Costumo resumir a Dieta dos 17 Dias em duas palavras: resultados rápidos.

Dependendo do seu peso inicial e do seu metabolismo, você pode perder cerca de 4kg a 5kg nos 17 primeiros dias. Evidentemente, quanto mais longe estiver de seu peso ideal, mais perderá nessa fase.

Quando uma pessoa começa uma dieta, quer ver resultados imediatos, tanto na aparência física quanto na disposição. Nossa sociedade é imediatista e isso também se aplica à questão do emagrecimento. Ficamos impacientes quando os quilos não desaparecem com a rapidez que esperávamos. Parece muito mais fácil desistir do que perseverar.

Esta dieta foi elaborada para gerar resultados rápidos, não porque o faça passar fome, mas porque o equilíbrio cuidadosamente elaborado entre alimentação e exercícios induz seu organismo a entrar no modo “queimar gordura”, todos os dias.

É importante lembrar que a parte desta dieta que visa à redução de peso é limitada a apenas 17 dias de cada vez, para que você não desanime diante da ideia de meses infindáveis de restrições.

Você também não chega a um ponto em que o peso se estabiliza e não diminui mais, como acontece com outras dietas. A Dieta dos 17 Dias não deixa o organismo e o metabolismo se acomodarem. A cada ciclo de 17 dias, você muda a quantidade de calorias e os alimentos que ingere. Ao variar esses fatores, evita que o organismo se adapte. Assim, reduz a probabilidade de o ponteiro da balança ficar emperrado.

Após os 17 dias iniciais, você passa para um segundo ciclo de 17 dias, depois para um terceiro e finalmente entra no ciclo de manutenção, durante o qual começa a ingerir uma variedade maior de alimentos, inclusive seus alimentos favoritos, com moderação.

Já sei o que você está pensando: é possível emagrecer depressa com segurança? Se a mudança alimentar for realizada corretamente, sem sacrificar a boa nutrição, a resposta é sim.

Apesar do que muitos nutricionistas vêm apregoando há anos, as dietas de emagrecimento rápido podem ser saudáveis se feitas de maneira adequada e

proporcionar consequências maravilhosas, com a redução de quilos e centímetros em poucos dias. Pesquisas recentes sugerem que quanto mais depressa você emagrece, mais tempo permanece sem os quilos a mais. Tanto os adeptos das dietas quanto aquelas pessoas que tiveram um recente aumento de peso ou que engordaram uns quilinhos depois das férias estão aptos a se beneficiar desse esquema.

A Dieta dos 17 Dias proporciona ao organismo o pontapé inicial perfeito, o tipo de redução rápida de peso que lhe dará um forte estímulo mental. Meu objetivo é deixá-lo magro o mais cedo possível. Quando conseguir chegar lá, você não terá que se movimentar com dificuldade carregando seu peso extra. O botão da sua calça jeans não vai mais pular e bater na parede. Você não precisará mais usar roupas extragrandes com elástico na cintura. Essa dieta o deixará esbelto e saudável.

DOUTOR, TENHO UMA DÚVIDA.

Grande parte do peso que vou perder virá do acúmulo de líquido?

Sim. E isso é ótimo, porque água também pesa. Esteticamente, esse acúmulo pode ocultar a perda de gordura e causar frustração. Para a saúde, pode implicar um esforço extra para o coração. Quando o organismo retém água, isso significa que há mais água no sangue. O coração tem que trabalhar mais para bombear esse volume adicional. Logo que o excesso de líquido desaparecer, os inchaços e edemas também desaparecerão. Você vai começar a ficar visivelmente mais magro em três ou quatro dias. E é provável que se sinta muito mais leve e mais motivado a controlar sua alimentação.

Mas é preciso aceitar que esta não será uma dieta voltada para o prazer. Você vai precisar deixar de ingerir alimentos pouco saudáveis. Terá que comer legumes, verduras, frutas e carnes magras. Não vou pedir que você reflita e descubra as motivações emocionais ocultas que o levam a comer demais. Em vez disso, vou lhe pedir que reduza as porções, diminua a ingestão de alimentos gordurosos, adoçados e salgados e se movimente mais. Você não vai desmaiar de fome nem ter que assaltar a geladeira no meio da noite. Poderá seguir essa dieta simplesmente porque qualquer pessoa pode fazer qualquer coisa durante apenas 17 dias.

O lado bom desse programa é que você não vai ficar desanimado nem entediado diante da perspectiva de encarar uma dieta que parece não terminar nunca. A Dieta dos 17 Dias produz resultados que resistem ao teste do tempo tão

bem quanto aquelas dietas de longo prazo que enfatizam o emagrecimento gradual. Você vai adorar o fato de emagrecer em 7, 10 ou 17 dias. E provavelmente se sentirá mais leve e com uma quantidade incrível de energia.

A Dieta dos 17 Dias é prática e fácil de seguir – ao contrário de muitas outras dietas, que mais se assemelham a um checklist para o lançamento de um foguete.

E então, você tem 17 dias para experimentar?

Garanto que não vai se decepcionar.

Explicando melhor

Afinal o que é a Dieta dos 17 Dias? Vou me aprofundar no assunto nos próximos capítulos, mas, em poucas palavras, a Dieta dos 17 Dias é uma maneira fantástica e divertida de se alimentar, destinada a proporcionar um emagrecimento rápido. Baseia-se em princípios muito simples, um dos quais é a ingestão de alimentos que favorecem a queima de gordura e são benéficos ao sistema digestivo.

A CIÊNCIA DIZ: Lento não é necessariamente melhor

A sabedoria convencional diz que o emagrecimento rápido leva à recuperação rápida do peso. Uma nova abordagem científica, entretanto, mostra que lento não é necessariamente sinônimo de melhor.

Entre em forma depressa. Um estudo de 2010 realizado pela Universidade da Flórida sugere que o segredo para o emagrecimento e a manutenção do peso a longo prazo é emagrecer rápido, não aos poucos. Na amostra de 262 mulheres de meia-idade obesas, as que emagreceram mais depressa perderam mais de 1kg por semana. Em comparação com as mulheres que emagreceram mais lentamente, as que emagreceram mais rápido perderam mais peso ao todo, mantiveram a perda por um tempo maior e tiveram menos probabilidade de recuperar os quilos perdidos. As descobertas foram publicadas no International Journal of Behavioral Medicine.

Acabe com a barriga. Existem dois tipos de gordura abdominal. Um deles se acumula em torno dos órgãos internos e é conhecido como gordura visceral. Ele eleva a pressão arterial e os níveis de colesterol e aumenta o risco de diabetes, doença de Alzheimer e até alguns tipos de câncer. A gordura visceral é muito mais perigosa do que a gordura em qualquer outra parte do corpo.

O outro tipo se acumula logo abaixo da pele e é conhecido como gordura abdominal subcutânea. É o mais difícil de ser eliminado. Segundo um estudo finlandês publicado no International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders, uma dieta que proporcione emagrecimento rápido, seguida durante

seis semanas, reduz em 25% a gordura abdominal visceral e em 16% a gordura abdominal subcutânea.

É importante ressaltar que o excesso de peso é sempre um sinal de desequilíbrio nutricional e metabólico. Contrariando a crença popular, o problema não está na quantidade de exercícios realizados ou de alimentos ingeridos. Em vez disso, está nos tipos de alimentos ingeridos e na forma como são digeridos, assimilados e metabolizados. Se um desses componentes da boa nutrição for comprometido, o organismo não será adequadamente nutrido no nível celular, a função metabólica será prejudicada e as toxinas se acumularão. Portanto, para emagrecer rápido, precisamos otimizar a digestão e o metabolismo. É o que faz a Dieta dos 17 Dias.

Confie em mim. Você gostará tanto de perder logo alguns quilos que decidirá seguir em frente. Depois dos primeiros 17 dias, há outro ciclo de 17 dias e, depois, mais outro – ao todo, são três ciclos de emagrecimento e mais um ciclo de manutenção no qual você come o que mais gosta, principalmente nos fins de semana. Eis aqui um resumo:

RESUMO DA DIETA DOS 17 DIAS	
Ciclos	Objetivo
Primeiro Ciclo: Acelerar (17 dias)	Promover o emagrecimento rápido melhorando a saúde digestiva. Ajuda a eliminar o açúcar do sangue para estimular a queima de calorias e evitar o armazenamento de gordura.
Segundo Ciclo: Ativar (17 dias)	Reprogramar o metabolismo por meio de uma estratégia que envolve aumentar e em seguida reduzir o consumo calórico para estimular a queima de gordura e ajudar a evitar a estagnação no processo de emagrecimento.
Terceiro Ciclo: Conquistar (17 dias)	Desenvolver bons hábitos alimentares por meio da reintrodução de determinados alimentos e aproximá-lo de seu peso ideal.
Quarto Ciclo: Manter (contínuo)	Mantê-lo no peso desejado durante um programa de nutrição que o deixa consumir seus alimentos favoritos nos fins de semana, sem abrir mão de uma alimentação saudável nos outros dias.

Sua consulta comigo

Antes de prosseguir, gostaria de me apresentar. Sou clínico geral. No sistema de saúde dos Estados Unidos, as pessoas normalmente procuram primeiro um médico como eu para tratar de todas as queixas, de infecções a doenças crônicas. Adoro a diversidade desse atendimento. Num momento estou tratando um rapaz de 18 anos com gripe; no seguinte, uma idosa de 90 anos que sofre de dores nas articulações.

Estudei medicina pelos mesmos motivos que a maioria das pessoas – para salvar vidas. Acredito que um médico é muito mais do que apenas alguém que

prescreve medicamentos ou investiga sintomas. O médico precisa tratar o ser humano como um todo. Tenho como princípio conhecer cada paciente pessoalmente antes de auscultar seu peito com um estetoscópio.

No meu consultório, as coisas são um pouco diferentes do que vemos por aí. Meus pacientes não esperam eternamente. Muitas vezes, nem chegam a ficar sentados na maca enquanto converso com eles. Sou eu quem me sento na maca, e eles ficam com a cadeira confortável. O papel que cobre a maca é ótimo para desenhar. Às vezes o aproveito para fazer esboços de órgãos e explicar algum processo mais complexo.

Sou responsável por 2 mil pacientes. Muitos são mulheres e 80% dos meus novos pacientes estão acima do peso. A maioria tem plena consciência disso.

Desde que me tornei médico, sempre me preocupei com a prevenção. Acredito que ela é o caminho para a longevidade. Detesto prescrever medicamentos para problemas que podem ser resolvidos com simples mudanças no estilo de vida.

Um bom exemplo é uma paciente a quem chamarei de Sharon, de 60 anos. Sharon tem diabetes tipo 2. Quando chegou ao meu consultório, estava tomando medicação para diabetes. Logo que adotou uma alimentação mais saudável e começou a caminhar regularmente com uma amiga, ela conseguiu se livrar de todos os remédios. Uma vitória e tanto.

Há mais ou menos um ano, Sharon marcou sua consulta de rotina. Analisamos os resultados de seu último exame de sangue. As taxas de açúcar estavam altas demais. Seu exame de A1C, que mostra o nível de açúcar no sangue nos últimos 90 dias, de uma hora para outra mostrou um aumento enorme. O que poderia ter acontecido?

Enquanto conversávamos, Sharon me disse que não tinha mais uma companheira de caminhadas, por isso havia deixado de praticar exercícios.

"Eu vou caminhar com você!", falei para ela, oferecendo-me como voluntário. Não suportei ver sua saúde piorar. E, assim, me tornei seu parceiro de caminhada. Em pouco tempo outras pessoas se juntaram a nós. Nosso grupo de caminhada recebeu o nome afetuoso de Walk with Your Doc (Caminhe com seu médico) e, em alguns momentos, chegou a ter mais de 50 participantes de várias idades. Caminhamos todas as terças e quintas pela manhã, sem falta. E eu adoro essa atividade, porque me sinto melhor quando ajudo as pessoas a viverem de maneira mais intensa, saudável e ativa.

É evidente que boa parte da prevenção tem a ver com o controle do peso. A taxa de mortalidade associada a doenças cardíacas, hipertensão arterial, derrame, diabetes e todas as outras doenças relacionadas à gordura é assustadora. Os estudos até associam a obesidade à função imunológica insuficiente. É isso que deixa as pessoas com sobrepeso mais suscetíveis a infecções e ao câncer.

DOUTOR, TENHO UMA DÚVIDA.

Tenho que praticar exercícios durante a Dieta dos 17 Dias?

Tem, sim, mas nada de excessos. Como você vai reajustar a ingestão de calorias, deve praticar atividades físicas com pouca intensidade, ou ficará exausto e dolorido, especialmente durante os dois primeiros ciclos. Faça apenas 17 minutos diários de exercícios leves, como caminhar.

Todo mundo sabe disso, certo? Só estou mencionando o fato para lembrá-lo de que sorvete e batata frita não valem o risco de encurtar a sua vida.

A Dieta dos 17 Dias usa os mais recentes conhecimentos médicos sobre nutrição, alimentos e o que o organismo necessita para emagrecer e manter a saúde.

Só mais uma coisa: consulte seu médico antes de iniciar esta dieta. Ele sabe o que é melhor para você. Com base na experiência com meus pacientes, sei que a maioria das pessoas que está fora de forma há muitos anos é capaz de seguir a Dieta dos 17 Dias e se sair muito bem, embora os resultados possam variar.

Há outras coisas boas na Dieta dos 17 Dias

Estar acima do peso é sempre ruim, independentemente do número de quilos que se deve perder. Isso afeta todos os aspectos da vida, talvez até alguns que você nem sequer imaginava. Quando você emagrecer, quase tudo mudará para melhor. Vamos falar sobre isso agora.

Um corpo mais saudável

Toda a sua atenção estará voltada para perder alguns quilos e centímetros. Em alguns momentos, talvez fique um pouco desanimado se constatar que o ponteiro da balança não desce com a rapidez desejada, embora esta dieta ajude realmente a evitar a estagnação. Mas não há motivo para baixo-astrol. Haverá outras coisas maravilhosas acontecendo no seu corpo que não se refletirão na balança, como mudanças na pressão arterial, nos níveis de açúcar no sangue e no colesterol.

Talvez você nem esteja se importando com essas coisas agora. Tudo o que quer é entrar naquela calça pendurada no seu guarda-roupa, aquela que lhe servia anos antes. Mas é importante entender que peso e saúde andam de mãos dadas. Estar acima do peso é um sintoma de falta de saúde. Concentre-se em seu emagrecimento e sua saúde vai melhorar – instantaneamente. Vejamos o que os resultados de vários estudos dizem sobre os efeitos imediatos da nutrição saudável:

- Depois de 15 minutos: Após os primeiros momentos do dia com um café da manhã saudável, os sinais de saciedade do estômago são registrados no seu cérebro e você se sente satisfeito. Como a química interna do organismo está mais ativa no início do dia, o café da manhã é aproveitado ao máximo. Se trocar os alimentos processados (pão branco, cereais adoçados) por grãos integrais e proteínas magras como a clara do ovo, juntamente com frutas frescas, você deve se sentir mais energizado e mentalmente alerta após essa primeira refeição.
- Depois de 3 horas: As paredes das artérias conseguem se expandir o suficiente para aumentar o fluxo de sangue para os tecidos e órgãos.
- Depois de 6 horas: O HDL (colesterol bom) se eleva e começa a eliminar o LDL (colesterol ruim) do sangue. Pense no LDL como caminhões de entrega, depositando colesterol nos vasos sanguíneos, e no HDL como caminhões de lixo, levando-o para o fígado, onde é decomposto.
- Depois de 12 horas: Finalmente o organismo tem a oportunidade de queimar a gordura que armazenou sob a forma de energia porque você eliminou o açúcar. Quando há ingestão excessiva dessa substância, seu organismo está tão ocupado em processá-la que não tem tempo de realizar seu outro trabalho, que é queimar gordura. Em consequência, ela acaba se acumulando.
- Depois de 16 horas: Você consegue ter uma noite de sono reparador.
- Depois de 24 horas: Você está 500g ou 1kg mais magro porque seu organismo começou a eliminar o excesso de líquido e as toxinas.
- Depois de 3 dias: Assim que o organismo sente que está perdendo peso, as taxas relacionadas ao sangue (colesterol, pressão arterial, açúcar sanguíneo) começam a caminhar para uma direção saudável.
- Depois de 1 semana: O colesterol pode cair significativamente. Os níveis sanguíneos de antioxidantes essenciais, como as vitaminas C e E, que combatem doenças, estão mais elevados. Os intestinos trabalham melhor e você deve estar pelo menos 2kg mais magro.
- Depois de 2 semanas: Você perceberá reduções saudáveis na pressão arterial caso sofra de hipertensão. Deve ter perdido até 4,5kg.
- Depois de 1 mês: A essa altura, os níveis do colesterol LDL no sangue podem cair quase 30% – uma queda semelhante à obtida por alguns medicamentos com essa função específica.
- Depois de 6 semanas: Você está emagrecendo tanto que não consegue comprar roupas de tamanhos menores com a rapidez necessária (não é raro ver pessoas perderem 10kg). Nessa fase, os níveis sanguíneos de colesterol e triglicerídios (gordura no sangue) terão melhorado substancialmente.
- Depois de 12 semanas: Muitos marcadores significativos para a saúde –

colesterol, triglicerídios, pressão arterial, glicose e insulina – devem começar a se normalizar ou já devem ter se normalizado por completo.

- Depois de 6 meses: Você se sente mais saudável porque seu organismo está retendo mais vitaminas e minerais. Por ter diminuído a ingestão de açúcar durante esse período, a produção de insulina se normaliza. Assim, o risco de desenvolver diabetes tipo 2 é reduzido, já que esse distúrbio pode ser associado à maior ingestão de açúcar. Seus níveis de energia melhoraram bastante porque o organismo passou por um processo de desintoxicação. Você provavelmente atingiu seu objetivo. A parte mais difícil terminou. Agora é hora de aprender a se alimentar de forma a manter essa nova silhueta esbelta.

Não é impressionante o que uma boa alimentação pode fazer? Você não quer tudo isso? Se realmente quiser, vai precisar se dedicar. Portanto, se você se pegar dizendo “Não tive tempo para preparar uma refeição saudável”, deixe-me perguntar o seguinte: você teria encontrado tempo se sua vida dependesse disso? Pois saiba que ela depende.

ATALHO PARA AFINAR A SILHUETA

POSTURA Uma postura relaxada não só faz a barriga se projetar para a frente como também dá aos músculos do abdômen e das costas uma “folga” indesejável. Manter-se ereto, com a barriga para dentro, estimula os músculos abdominais a trabalharem e pode fazê-lo parecer mais magro instantaneamente.

Uma aparência mais sexy

Quando você está em forma, seu poder de atrair o sexo oposto é muito maior. Em uma pesquisa realizada com 554 universitárias, os pesquisadores descobriram que as mulheres acima do peso namoravam menos do que suas colegas. Outras pesquisas mostram que as mulheres acima do peso têm chances bem menores de se casar do que aquelas com peso ideal, especialmente quando já tinham sobrepeso na juventude.

O emagrecimento também pode fazer maravilhas pela sua vida sexual. Pesquisadores da Universidade Duke realizaram um estudo com 187 adultos extremamente obesos e fizeram perguntas a eles sobre sua vida sexual antes e depois de perderem peso. Resultado: a proporção de mulheres que não se sentiam sexualmente atraentes caiu de 68% antes de um programa de emagrecimento para 26% um ano depois. Houve reduções semelhantes no percentual de mulheres que não queriam ser vistas nuas, tinham baixa libido, evitavam encontros sexuais, tinham desempenho sexual fraco ou não gostavam de sexo. Entre os homens, o sexo melhorou na maior parte das categorias, mas as mudanças foram menos

drásticas, provavelmente porque, entre as mulheres, a pressão ligada à aparência é muito maior.

Os relacionamentos românticos giram em torno da aparência física. Se você quiser ter uma vida amorosa e sexual de qualidade, emagreça.

Mais dinheiro no bolso

Entre em forma e melhore também sua saúde financeira. É muito mais caro estar fora de forma do que estar em forma, sobretudo porque você fica doente com mais frequência e seus custos com saúde aumentam. As pessoas que estão acima do peso, especialmente as que estão obesas, são muito mais propensas a ter doenças cujo tratamento é caro, como diabetes, doenças cardíacas e câncer.

E já que estou falando nisso, sabia que suas perspectivas de trabalho vão melhorar depois que você emagrecer? Pessoas com problema de peso às vezes têm grande dificuldade em conseguir emprego. No mercado de trabalho, a aparência conta muito. Os empregadores acreditam que as pessoas acima do peso são mais lentas e podem faltar demais ao serviço. Estudos mostram que elas recebem salários menores que os trabalhadores com peso dentro da média. Se você estiver em forma e saudável, não terá que faltar ao trabalho. Poderá até ser mais produtivo. Tudo isso ajuda a aumentar seu potencial de ganho. Sendo assim, se quiser viver bem e ter dinheiro, emagreça.

Se minha mensagem parece muito direta, peço desculpas pelo modo como a transmiti – mas não pelo conteúdo. Estou falando porque me importo. Tudo o que eu quero é que você fique saudável e aproveite a vida ao máximo.

17 DICAS: Pronto para começar?

Responda a este questionário para ver se você está pronto para fazer a Dieta dos 17 Dias. O segredo do sucesso no processo de emagrecimento está na mentalidade certa. Circule a resposta que melhor descreve seu nível de comprometimento.

1. Fico animado só de pensar em começar a Dieta dos 17 Dias.

A. Sim

B. Um pouco

C. Talvez

D. Nem um pouco

2. Acho que o emagrecimento e a boa forma são muito importantes.

A. Sim

B. Um pouco

C. Talvez

D. Nem um pouco

3. Estou determinado a ter uma alimentação mais saudável.

A. Sim

B. Um pouco

C. Talvez

D. Nem um pouco

4. Quero exibir uma aparência melhor e me sentir mais atraente.

A. Sim

B. Um pouco

C. Talvez

D. Nem um pouco

5. Estou disposto a seguir os planos alimentares deste livro.

A. Sim

B. Um pouco

C. Talvez

D. Nem um pouco

6. Vou comer mais frutas, legumes e verduras.

A. Sim

B. Um pouco

C. Talvez

D. Nem um pouco

7. Vou parar de tomar refrigerante e de comer doces enquanto estiver seguindo esta dieta.

A. Sim

B. Um pouco

C. Talvez

D. Nem um pouco

8. Vou reduzir a ingestão de bebidas alcoólicas.

A. Sim

B. Um pouco

C. Talvez

D. Nem um pouco

9. Farei mais refeições em casa e comerei fora menos vezes.

A. Sim

B. Um pouco

C. Talvez

D. Nem um pouco

10. Vou beber mais água.

A. Sim

B. Um pouco

C. Talvez

D. Nem um pouco

11. Estou disposto a abrir mão de carboidratos como pão branco, massa e cereais matinais adoçados.

A. Sim

B. Um pouco

C. Talvez

D. Nem um pouco

12. Acredito ser capaz de seguir este plano por pelo menos 17 dias.

A. Sim

B. Um pouco

C. Talvez

D. Nem um pouco

13. Farei pelo menos três refeições e um lanche por dia.

A. Sim

B. Um pouco

C. Talvez

D. Nem um pouco

14. Não inventarei desculpas para me sabotar.

A. Sim

B. Um pouco

C. Talvez

D. Nem um pouco

15. Posso me comprometer a me exercitar durante pelo menos 17 minutos por dia.

A. Sim

B. Um pouco

C. Talvez

D. Nem um pouco

16. Quero mudar meus hábitos alimentares e de saúde para sempre.

A. Sim

B. Um pouco

C. Talvez

D. Nem um pouco

17. Entendo a associação entre alimentação, obesidade e doenças crônicas.

A. Sim

B. Um pouco

C. Talvez

D. Nem um pouco

Resultado: Atribua 3 pontos para cada resposta A; 2 pontos para cada resposta B; 1 ponto para cada resposta C; e 0 ponto para cada resposta D. Some os pontos.

De 0 a 17 pontos: Reavalie imediatamente seu comprometimento com a melhora da saúde. Se você não tomar uma decisão agora, enfrentará problemas graves no futuro.

De 18 a 26 pontos: Reveja suas respostas e descubra o que você precisa melhorar. Talvez esteja arriscando sua saúde desnecessariamente. Faça um esforço para mudar esse quadro.

De 27 a 42 pontos: Reavalie seu desejo de seguir a Dieta dos 17 Dias. Que melhorias você pode fazer para elevar sua pontuação? Você precisa apenas de um pouco mais de determinação para ficar mais magro e saudável.

De 43 a 51 pontos: Você está pronto para começar a Dieta dos 17 Dias e desfrutar do sucesso. Parabéns!

Você precisa acreditar que é capaz de emagrecer e manter o peso. Não importa quantas vezes falhou no passado. O essencial agora é se concentrar no que você quer, identificar o que precisa para começar e arregaçar as mangas. Sua saúde e sua felicidade são vitais; por isso, não desanime.

Revisão:

- A Dieta dos 17 Dias é um plano de emagrecimento rápido elaborado para produzir uma perda de peso satisfatória e duradoura.
- Em geral, as pessoas perdem de 4kg a 7kg nos primeiros 17 dias.
- Pesquisas mostram que os planos de emagrecimento rápido são eficazes para ajudar as pessoas a se manterem magras.
- A Dieta dos 17 Dias funciona melhorando a saúde digestiva e metabólica.
- A Dieta dos 17 Dias é organizada em quatro ciclos que se reforçam mutuamente para ajudar o organismo a atingir o peso ideal e nele se estabilizar.
- Continue animado e otimista. Seu peso atual não importa – pare de se martirizar por isso. Muita coisa em sua vida pode mudar para melhor: sua aparência física, sua saúde, seus relacionamentos, sua estabilidade financeira, etc. Acredite nisso e siga em frente.

Vamos queimar calorias!

Antes de falar sobre o funcionamento da Dieta dos 17 Dias, gostaria de contar a história de Rita. Toda vez que o assunto emagrecimento surgia numa conversa, ela dava um jeito de ir embora. Com cerca de 11kg acima do peso, Rita estava morrendo de medo de ficar mais gorda se não tomasse alguma providência. Mas ela não estava pronta para encarar o problema. A ideia de fazer dieta e emagrecer aos poucos era frustrante, por isso ela continuava adiando a mudança. Mas a Dieta dos 17 Dias lhe chamou atenção. Parecia viável e rápida. Rita resolveu experimentar.

A Dieta dos 17 Dias conquistou Rita e ela vem seguindo minhas orientações para chegar ao seu objetivo e mantê-lo. Ela disse: “É incrível como a Dieta dos 17 Dias funciona. Perdi 5kg nos primeiros 17 dias e me sinto cheia de energia! Qual é o segredo? Como a dieta funciona?”

Expliquei a ela que, para um programa de dieta e exercícios dar certo, ele precisa ser seguro, fácil de seguir e de manter. Na alimentação deve haver certo equilíbrio de nutrientes para ativar a queima de gordura. O programa tem que gerar resultados em um prazo razoável e ajudar a estabelecer um padrão de hábitos saudáveis que levem ao controle do peso ao longo da vida. A Dieta dos 17 Dias pode ajudar a realizar tudo isso e muito mais. O que se segue é uma análise cuidadosa dos fatores que a tornam bem-sucedida.

O que você vai consumir na Dieta dos 17 Dias?

Primeiro gostaria de dizer que nutrição é um assunto muito confuso, mesmo para os médicos. Qualquer coisa pode lhe fazer bem ou mal. E isso pode mudar de uma hora para outra, sempre que uma nova pesquisa é revelada.

Mas você teria que ser muito desinformado para não saber que proteínas magras, frutas, verduras, legumes e pequenas quantidades de grãos fazem bem. A Dieta dos 17 Dias é focada nesses alimentos. Essa é uma das razões pelas quais a dieta não é uma novidade nem uma tendência passageira: ela se baseia em alimentos muito saudáveis, itens que deveríamos ingerir obrigatoriamente, mas não o fazemos.

Com a ajuda desses alimentos excelentes, nosso corpo armazena as substâncias benéficas (nutrientes saudáveis) e elimina as substâncias nocivas (gordura e toxinas) por meio da reeducação do sistema digestivo e do metabolismo.

Muitos livros extensos e informativos já foram escritos sobre nutrição e seu funcionamento no organismo. Aqui, meu propósito é explicar, em termos claros e básicos, o que você tem que saber sobre os nutrientes de que seu corpo precisa para emagrecer.

Coma muita proteína

A Dieta dos 17 Dias é rica em proteínas. Mas isso não significa 27 ovos e 18 tiras de bacon fritas. Significa alimentos pouco calóricos, como frango, peixe, carnes magras e outros ricos em proteínas.

As proteínas são um poderoso mecanismo de queima de gordura, por seis razões:

1. Digerir proteínas consome mais energia (calorias) do que digerir carboidratos ou gorduras.
2. Incluir bastante proteína em sua alimentação estimula um dos mecanismos de queima de gordura do seu corpo: a produção do hormônio glucagon. Esta substância sinaliza ao organismo que é hora de levar a gordura alimentar para a corrente sanguínea e utilizá-la como energia, em vez de apenas armazená-la.
3. A ingestão de boas quantidades de proteína ajuda a preservar a massa muscular magra que poderia ser sacrificada em uma dieta de emagrecimento rápido. Naturalmente, quanto mais massa muscular magra você possui, mais calorias queima, mesmo em repouso.
4. Comer proteína ajuda a manter estável o nível de açúcar no sangue, de modo que você não sente as oscilações ou a queda de energia.
5. Uma das principais funções da tireoide é regular o metabolismo, e ter proteína suficiente na alimentação reforça a ação dessa glândula.
6. Incluir proteínas nas refeições ajuda a reduzir o apetite, o que o impede de exagerar.

Faça as pazes com legumes e verduras

Se você não come legumes e verduras desde os 11 anos, precisamos conversar um pouco sobre essa questão de “detesto comida de coelho”.

Você odeia todos os legumes e verduras? Não há nenhum de que goste, mesmo variando a forma de preparo? Se eliminar todos os legumes e verduras de sua alimentação, abrirá mão de nutrientes importantes e limitará bastante suas opções

de alimentos. Esses vegetais são ricos em fibras, vitaminas e minerais. Evitá-los é uma péssima ideia. Por que não aprender a prepará-los com ervas e temperos de forma a agradar seu paladar?

Talvez você – assim como milhares de outras pessoas com quem já conversei – acredite que, para emagrecer, seja preciso sobreviver à base de cenoura e alface. Esqueça isso.

Existem centenas de diferentes legumes e verduras que você pode ingerir, mesmo que tenha que disfarçá-los em sopas ou molhos para massa. É possível comê-los à vontade sem ganhar peso. Se quiser mudar seu corpo e ficar mais magro, mais forte e mais saudável, precisa ingerir esses alimentos. Um estudo realizado em março de 1999 pelo Laboratório de Energia Metabólica, da Universidade Tufts, revelou que as pessoas que faziam dieta e comiam a maior variedade de legumes e verduras tinham o menor percentual de gordura corporal.

Há outros benefícios. Coma mais legumes e verduras para:

- Ter energia o dia todo.
- Melhorar a digestão e a eliminação, pois esses alimentos são ricos em fibras. Eles controlam o apetite e ajudam a impedir que as calorias em excesso sejam armazenadas sob a forma de gordura.
- Exibir uma pele radiante. Sua pele adora vitaminas e minerais, e é nos legumes e verduras que obtemos a maior parte desses nutrientes.
- Prevenir importantes causas de morte, como câncer e doenças cardíacas, pois esses vegetais são ricos em antioxidantes que combatem doenças.

Abra mão das frutas com alto teor de açúcar

As frutas podem parecer um alimento acima de qualquer suspeita porque têm baixo teor de gordura, mas aqui está um exemplo de quando o consumo excessivo de uma coisa saudável pode sabotar sua dieta. Certas frutas – como melancia, abacaxi e banana – são ricas em açúcar e não promovem perda de gordura. Uma quantidade de açúcar grande demais, de qualquer fonte, pode estimular o organismo a converter uma parte maior do que você come em peso extra.

Não digo que você deva evitar todas as frutas. Basta moderar na quantidade – duas porções por dia, apenas. Nos dois primeiros ciclos da Dieta dos 17 Dias, você terá que se contentar com frutas vermelhas, maçã, laranja e grapefruit (toranja), que têm menos frutose. Se comer essas frutas, sentirá menos necessidade de se entupir de doces.

Controle os carboidratos

Carboidratos são alimentos que produzem energia. Sem eles, você ficaria

desorientado, irritadiço e muito cansado. O modismo das dietas com baixo teor de carboidratos deu a todos eles a má fama de fazerem mal e engordarem.

No entanto, nem todos os carboidratos são iguais. Os piores estão presentes em alimentos feitos, em sua maior parte, de grãos excessivamente refinados, como pão branco, arroz branco e massas. Açúcar e doces são os grandes vilões. Considere o seguinte: ingerimos hoje mais de 12 vezes a quantidade de açúcar que nossos bisavós ingeriam. Isso equivale aproximadamente a 55kg de açúcar por pessoa por ano. Em geral as pessoas não têm ideia de que ingerem tanto açúcar, até porque boa parte dessa quantidade está escondida em alimentos processados e embalados, assim como em certas bebidas.

Dependendo do ciclo em que você estiver na Dieta dos 17 Dias, poderá consumir carboidratos benéficos: frutas, legumes, verduras, grãos integrais – qualquer coisa que não tenha sido privada de seu valor nutritivo.

O tipo de carboidrato ingerido, portanto, é importante. Mas a quantidade também. Se exagerar nos carboidratos, mesmo os benéficos, isso poderá ser devastador para seus processos metabólicos naturais. Por isso, na Dieta dos 17 Dias o teor ideal de carboidratos é de baixo a moderado.

Muita gente não sabe que pode ser “sensível a carboidratos”. Quando a pessoa se torna sensível a carboidratos, seu corpo já não consegue mais queimar a gordura de maneira eficaz e uma boa quantidade dos carboidratos ingeridos é acumulada sob a forma de gordura. A sensibilidade tem grandes chances de ocorrer se:

- Você costuma comer muito açúcar e carboidratos refinados (biscoitos, pães doces, massas, cereais adoçados e sobremesas, arroz branco e pão branco). Infelizmente, essa sensibilidade aumenta com a idade. Também pode levar à resistência à insulina, uma condição que precede o diabetes tipo 2. Na resistência à insulina, as células não reconhecem mais a glicose; logo, ela é impedida de entrar nas células para produzir energia. A quantidade de açúcar no sangue tende a aumentar, você fica mais cansado e ganha peso, sobretudo na região da cintura e do tórax.

CHECKUP: **Você é sensível a carboidratos?**

Leia as frases abaixo e marque “sim” ou “não”, dependendo da resposta mais adequada.

1. Sinto vontade de comer carboidratos e alimentos adoçados quase o tempo todo.	Sim	Não
2. Tive sobrepeso durante grande parte da minha vida e luto contra a balança permanentemente.	Sim	Não

3. Sou mulher e tenho mais de 40 anos.	Sim	Não
4. Sofro de depressão crônica ou de crises de depressão e como compulsivamente.	Sim	Não
5. Às vezes sofro de nervosismo e irritabilidade.	Sim	Não
6. Quando consumo alimentos ricos em açúcar, fico cansado e sonolento e não consigo raciocinar direito.	Sim	Não
7. Como mais carboidratos do que proteínas na maior parte do tempo ou o tempo todo.	Sim	Não
8. Minha alimentação consiste em uma grande quantidade de alimentos processados, como pão branco, massas, doces ou cereais adoçados.	Sim	Não
9. Não me exercito muito ou nunca me exercito.	Sim	Não

Se você marcou "sim" em três ou mais afirmações, pode ser sensível a carboidratos. Seguir a Dieta dos 17 Dias vai ajudá-lo, reintroduzindo gradualmente carboidratos benéficos em sua dieta. Feijão e lentilha (leguminosas) não elevam o açúcar no sangue nem a insulina. Legumes e verduras ricos em amido, como abóbora, milho, ervilha e inhame, e frutas, como laranja e maçã, também são bons e devem ser consumidos, assim como arroz integral, aveia e outros cereais ricos em fibras. Limite as porções a, no máximo, duas por dia. Voltaremos a este assunto no Terceiro Ciclo.

- Você sofre de estresse crônico. Nosso corpo lida com o estresse elevando os níveis de cortisol, hormônio secretado pelas glândulas suprarrenais. O cortisol, por sua vez, provoca o excesso de liberação de glicose e insulina na corrente sanguínea. O resultado é a resistência à insulina. Para a fisiologia humana, estar sob estresse crônico é o mesmo que se empanturrar de bolo o dia inteiro.
- Você é mulher. Enquanto os homens queimam carboidratos para produzir energia, as mulheres tendem a armazená-los como gordura. Isso acontece principalmente à medida que a mulher envelhece. Durante a menopausa, suas reservas de estrogênio tornam-se insuficientes para lidar com o cortisol e sua tendência a fazer o corpo acumular gordura.

Carboidratos naturais e não refinados são encontrados na Dieta dos 17 Dias nos legumes, verduras e frutas permitidos. No Segundo Ciclo, você vai introduzir mais carboidratos na dieta, inclusive arroz integral, aveia, grãos integrais, inhame, batata e outros ricos em fibras.

Escolha gorduras que queimam gordura

A gordura dos alimentos tem sido considerada culpada de muitos males da vida moderna: obesidade, doenças cardíacas, câncer, diabetes e hipertensão. Porém, nem todas as gorduras são iguais. De modo geral, as pessoas já sabem que devem limitar a ingestão de gorduras saturadas, encontradas em alimentos de origem animal, e evitar por completo as gorduras trans – abundantes em alimentos processados.

Gorduras poli-insaturadas, encontradas principalmente em óleos de peixe e nos óleos vegetais, são o que costumamos chamar de "gorduras benéficas". Elas são responsáveis por ajudar a manter a pele macia e jovial, reduzir os níveis nocivos de colesterol e combater a hipertensão arterial, contribuindo para o desenvolvimento do cérebro e da visão e uma série de outros benefícios para a saúde. Elas também

promovem o emagrecimento, pois prolongam a sensação de saciedade.

Os ácidos graxos ômega-3, encontrados nos peixes, aceleram o metabolismo. O acréscimo de algumas porções semanais de peixes ricos em ômega-3 (salmão, atum, cavala e sardinha), além de reduzir calorias, fez com que pessoas acima do peso emagrecessem mais do que as que apenas cortaram calorias, de acordo com um estudo publicado no American Journal of Clinical Nutrition. Os pesquisadores concluíram que o ômega-3 ajudava os participantes do estudo a queimar mais calorias. Se você não gosta de peixe, basta consumir diariamente 3g de suplementos de óleo de peixe.

Vitaminas dos alimentos

O corpo absorve melhor as vitaminas contidas nos alimentos. Necessárias para o corpo em pequenas quantidades, essas substâncias desempenham um papel importante no metabolismo de carboidratos, proteínas e gorduras. As vitaminas de que precisamos diariamente são encontradas na Dieta dos 17 Dias:

- Vitamina A: Vegetais folhosos, cenoura, inhame, frutas e ovos.
- Vitaminas do complexo B: Alimentos ricos em proteínas, grãos integrais, leguminosas, frutas, legumes e verduras.
- Vitamina C: Frutas, legumes e verduras.
- Vitamina D: Laticínios desnatados e peixes.
- Vitamina E: Grãos integrais, vegetais folhosos e ovos.

Não há nada de errado em tomar diariamente um polivitamínico. Assim como muitos outros médicos, recomendo aos adultos um complexo de vitaminas e minerais para complementar a alimentação, desde que não seja em quantidade excessiva.

DOUTOR, TENHO UMA DÚVIDA.

Existem suplementos naturais que eu possa tomar em vez de medicamentos para ajudar a reduzir o colesterol?

Sim! Uma dieta rigorosa pode reduzir o colesterol em 10% a 15%. Em geral, os médicos concordam que a dieta funciona melhor quando associada a remédios redutores de colesterol, como drogas da família das estatinas. As estatinas podem baixar o LDL (colesterol ruim) e o colesterol total em até um terço, inibindo a produção de colesterol no fígado. Mas esses medicamentos têm uma série de efeitos colaterais, sendo o mais comum a dor muscular. Outras queixas são dores de cabeça, náuseas, fraqueza, indigestão e dores articulares.

Para pacientes que não toleram estatinas mas precisam reduzir os níveis de

colesterol, prescrevo uma combinação de niacina (vitamina B), óleo de peixe e óleo de linhaça nas seguintes quantidades:

- **Niacina:** 250mg por dia durante duas semanas ou mais, até que não sintam rubor – um efeito colateral comum da niacina. Depois de duas semanas, aumento a dose para 500mg por dia. Se tolerarem bem, aumento a dose novamente para 750mg por dia.
- **Óleo de peixe:** 3g por dia.
- **Óleo de linhaça:** 1 colher de sopa por dia (pode ser usado para temperar a salada).

Todas as três substâncias são suplementos naturais facilmente encontrados em lojas de produtos naturais ou farmácias. A combinação funciona muito bem para reduzir o colesterol, mas consulte sempre seu médico antes de se automedicar com suplementos.

Minerais poderosos

Os minerais estão entre as substâncias mais pesadas que existem, mas eles não aumentam nosso peso. Em vez disso, ajudam a emagrecer, em especial o cálcio, que pode acelerar a queima de gordura no organismo.

Assim como as vitaminas, os minerais têm seu papel no metabolismo. Mas a principal diferença entre os dois nutrientes é que os minerais fazem parte de estruturas corporais, como ossos, cartilagem e dentes, conferindo-lhes sua dureza e resistência. Embora ajudem a fabricar essas estruturas, as vitaminas não se tornam parte das estruturas em si.

Os minerais de que você necessita diariamente são encontrados na Dieta dos 17 Dias da seguinte forma:

- Ferro: Carnes, aves, ovos, vegetais folhosos e frutas.
- Cálcio: Iogurte, salmão, vegetais folhosos e brócolis.
- Cobre: Carnes e frutos do mar.
- Magnésio: Carnes.
- Fósforo: Carnes, aves e peixes.
- Potássio: Frutas, legumes e verduras.
- Selênio: Grãos integrais, peixes e ovos.
- Zinco: Frutos do mar, carnes, grãos integrais, legumes e verduras.

Bactérias benéficas

As bactérias benéficas chamadas probióticos vivem em nosso trato intestinal. Temos trilhões de bactérias no intestino, distribuídas em 300 a 500 espécies

diferentes, e 200 dessas espécies podem ser letais. Assim, é preciso garantir uma quantidade suficiente de bactérias benéficas para nos proteger das nocivas.

As bactérias benéficas ajudam a parede intestinal a construir uma barreira contra as bactérias nocivas e também as mantêm sob controle.

Os probióticos podem contribuir para a perda de peso, de acordo com novas pesquisas que afirmam que parte do problema da obesidade pode estar no desequilíbrio de bactérias no intestino.

Os cientistas ainda estão investigando o assunto, mas muitos especialistas acreditam que pessoas com determinadas comunidades de micróbios no intestino obtêm mais calorias dos alimentos ingeridos e, assim, acumulam mais gordura do que aquelas com um conjunto diferente de bactérias. Se você tem um conjunto de bactérias muito eficiente, ele vai extrair até a última gota de energia (caloria) do que você come. Ao manipular essas bactérias por meio da alimentação ou de medicação, você pode mudar a conta da absorção de calorias. E isso se transforma numa abordagem eficaz de combate à obesidade.

Na Dieta dos 17 Dias você vai desfrutar de alimentos que contêm probióticos. Eles ajudam o corpo a digerir a comida e queimar calorias. Entre eles estão iogurte, quefir, missô e tempeh.

Ativos líquidos

Enquanto estiver seguindo a Dieta dos 17 Dias, você deve tomar oito copos (de 200ml) de água por dia. Ingerir essa quantidade é essencial para emagrecer.

Em primeiro lugar, a água ocupa tanto espaço na barriga que você não sente vontade de comer.

Em segundo, a água também ajuda o organismo a metabolizar a gordura armazenada. Os rins não funcionam bem sem água suficiente. Quando isso acontece, algumas das funções desses órgãos – como a de metabolizar a gordura armazenada em energia utilizável pelo corpo – são transferidas para o fígado. No entanto, se o fígado precisar fazer o trabalho dos rins, não poderá operar em plena capacidade, tendo que metabolizar menos gordura e, com isso, contribuir para que uma quantidade maior permaneça armazenada no corpo, interrompendo o processo de emagrecimento.

A água também ajuda o corpo a se livrar dos resíduos durante o processo de emagrecimento. Quando o corpo está sendo submetido a uma dieta, tem muito mais resíduos a eliminar, e a ingestão de água é essencial para isso.

Surpreendentemente, tomar uma grande quantidade de água é o melhor tratamento para a retenção de líquido. Quando o corpo recebe menos água, entende isso como uma ameaça à sobrevivência e começa a reter cada gota. A

água é armazenada do lado de fora das células, causando inchaço nos pés, nas pernas e nas mãos. A melhor maneira de superar o problema de retenção é dar ao seu corpo o que ele precisa: muita água. Só assim o líquido armazenado será liberado.

CUIDADO: Água negativa

Os líquidos a seguir, que chamo de água negativa, não contam para sua cota diária de água.

Café*

Chá*

Refrigerantes comuns e diet, light ou zero

Bebidas energéticas

Sucos

Bebidas isotônicas (se for atleta, dilua com água a 50%)

Águas saborizadas

* Café e chá são permitidos na Dieta dos 17 Dias, mas não contam nos oito copos de água diários.

Líquidos que precisam de menção especial: chá verde e café

Para obter benefícios adicionais no processo de emagrecimento, uma opção de bebida é o chá verde, embora tecnicamente ele seja uma água negativa. As substâncias químicas naturais chamadas catequinas presentes no chá verde aumentam a queima de gordura e estimulam a termogênese, o processo de queima de calorias que ocorre como resultado da digestão e do metabolismo dos alimentos.

O chá verde também pode bloquear a angiogênese – o processo de crescimento dos vasos sanguíneos a partir de outros já existentes. A angiogênese que abastece de sangue os tumores, por exemplo, os faz crescer. Cientistas descobriram que a angiogênese faz o mesmo com o tecido adiposo: abastece-o de sangue para que ele possa crescer. O tecido adiposo e o câncer se alimentam do oxigênio levado por esses novos vasos sanguíneos.

Há excelentes estudos de referência sobre o fato de haver algo no chá verde que inibe a angiogênese. Ainda não se chegou a uma conclusão definitiva, mas, até lá, sugiro tomar três xícaras de chá verde por dia. Se você acha seu sabor muito amargo, combine com erva-cidreira, hortelã ou erva-doce.

Café também é permitido na Dieta dos 17 Dias. A cafeína acelera o metabolismo e inicia a quebra de gordura no organismo. O ideal é tomar de uma a duas xícaras

por dia.

DOUTOR, TENHO UMA DÚVIDA.

Posso ingerir bebidas alcoólicas na Dieta dos 17 Dias?

Sabia que você ia perguntar isso. O álcool, na verdade, pode ser bom para você. Estudos importantes concluíram que o consumo moderado de álcool reduz em 50% o risco de ataque cardíaco, em grande parte porque as pessoas que bebem têm níveis de colesterol HDL (colesterol bom) cerca de 15% mais elevados do que os abstêmios. A elevação do HDL previne doenças cardíacas limpando os vasos sanguíneos dos acúmulos gordurosos. O consumo moderado de álcool equivale a uma dose por dia: 150ml de vinho, 350ml de cerveja ou 45ml de bebidas destiladas.

Apesar de um pouco de álcool ser bom para o coração, não é bom para a cintura. O fígado faz horas extras de trabalho para metabolizar o álcool, o que interfere na sua função de queima de gordura.

Quando você chegar ao Terceiro Ciclo, não vejo problema em tomar uma dose por dia, de preferência de vinho tinto. Esta bebida contém o antioxidante resveratrol, composto que desativa um gene para determinadas proteínas que estimulam a inflamação. O processo inflamatório pode levar a entupimento de artérias, coágulos sanguíneos, impotência e até mesmo um infarto ou derrame. Uma taça de vinho tinto por dia é útil para evitar tudo isso.

Quanto você deveria pesar?

Antes de começar a Dieta dos 17 Dias, defina uma meta específica de peso. Lembre-se de que não existe um peso perfeito porque todos nós temos diferentes constituições físicas, altura e estrutura óssea. Há, no entanto, "faixas de peso ideal". O esquema a seguir leva em conta a compleição corporal.

CLASSIFICAÇÃO DO PESO/ALTURA POR CONSTITUIÇÃO OU COMPLEIÇÃO CORPORAL

MULHERES

Constituição pequena	Constituição média	Constituição grande
1,52m = 40,5kg	1,52m = 45kg	1,52m = 49,5kg
1,55m = 42,5kg	1,55m = 47,5kg	1,55m = 53kg
1,57m = 45kg	1,57m = 50kg	1,57m = 55kg
1,60m = 47kg	1,60m = 52kg	1,60m = 57kg
1,63m = 49kg	1,63m = 54,5kg	1,63m = 60kg

1,65m = 51,5kg	1,65m = 57kg	1,65m = 62,5kg
1,68m = 54kg	1,68m = 59kg	1,68m = 65kg
1,70m = 55kg	1,70m = 61kg	1,70m = 67kg
1,73m = 57kg	1,73m = 63,5kg	1,73m = 70kg
1,75m = 59,5kg	1,75m = 66kg	1,75m = 72,5kg
1,78m = 61kg	1,78m = 68kg	1,78m = 75kg
1,80m = 63kg	1,80m = 70kg	1,80m = 77kg
1,83m = 65kg	1,83m = 72,5kg	1,83m = 80kg

HOMENS		
Constituição pequena	Constituição média	Constituição grande
1,60m = 52kg	1,60m = 58kg	1,60m = 64kg
1,63m = 54,5kg	1,63m = 60,5kg	1,63m = 66,5kg
1,65m = 57kg	1,65m = 63,5kg	1,65m = 70kg
1,68m = 59,5kg	1,68m = 66kg	1,68m = 72,5kg
1,70m = 62kg	1,70m = 69kg	1,70m = 76kg
1,73m = 64,5kg	1,73m = 71,5kg	1,73m = 78,5kg
1,75m = 67kg	1,75m = 74,5kg	1,75m = 82kg
1,78m = 69,5kg	1,78m = 77kg	1,78m = 84,5kg
1,80m = 72kg	1,80m = 80kg	1,80m = 88kg
1,83m = 74,5kg	1,83m = 82,5kg	1,83m = 91kg
1,85m = 76,5kg	1,85m = 85kg	1,85m = 93,5kg
1,88m = 79kg	1,88m = 88kg	1,88m = 97kg
1,91m = 81,5kg	1,91m = 90,5kg	1,91m = 99,5kg
1,93m = 84kg	1,93m = 93,5kg	1,93m = 103kg
1,96m = 86,5kg	1,96m = 96kg	1,96m = 105,5kg
1,98m = 89kg	1,98m = 99kg	1,98m = 109kg

Com que frequência você deve se pesar?

Nem todo mundo gosta de se pesar. Os médicos sabem disso. Quando os pacientes sobem na balança, pensam que veem ali o peso de outra pessoa. Mas as balanças dos médicos não mentem e os pacientes devem aceitar esse fato.

A CIÊNCIA DIZ: Use o cérebro para ficar em forma

Estudos médicos demonstram que se visualizar na forma física desejada pode ajudá-lo a alcançar seu objetivo. Sua mente pensa por meio de imagens. Comece a imaginar como será sua vida como uma pessoa magra e saudável: você será capaz de praticar esportes, ser ativo e desfrutar da vida em família; poderá fazer compras em lojas normais, não em lojas de roupas com tamanhos especiais, e não terá que se preocupar com a largura do assento do avião; vai deixar de ser alvo de piadas ou do julgamento alheio; e não vai ter que enfrentar o medo de um futuro com diabetes, ataque cardíaco, derrame ou outros problemas de saúde relacionados ao peso. Essas imagens oferecem à sua mente metas realistas com as quais trabalhar.

Aliás, aquela balança do seu banheiro pode ser uma ferramenta-chave para o emagrecimento.

Se você fugir da balança, seu peso pode começar a aumentar sem que você perceba. Monitorar o peso é um hábito que tem ajudado muita gente a se manter magra.

Sim, outras coisas podem dizer muito a respeito de seu peso, como as roupas, o cansaço que sente ao subir um lance de escadas ou a maneira como se vê no espelho. Mas é importante pesar-se também, pelo menos uma vez por semana e, certamente, após cada ciclo de 17 dias. Isso lhe dará uma noção melhor da mudança que irá ocorrer.

O ideal é que você se pese logo pela manhã, após as eliminações normais do organismo, e sem roupa.

Só não caia na tentação de se pesar várias vezes por dia na esperança de um resultado melhor ou você ficará frustrado.

17 DICAS: Fatos sobre a gordura

- 1.** Um adulto tem, em média, 40 bilhões de células adiposas (que armazenam gordura).
- 2.** O tecido adiposo é um componente dinâmico, complexo e necessário à vida.
- 3.** O tecido adiposo é também um dos mais abundantes no nosso corpo.
- 4.** As meninas nascem com mais células adiposas do que os meninos.
- 5.** Na adolescência, já podemos estar com a quantidade total de células adiposas que teremos o resto da vida.
- 6.** A gordura aumenta quando as células existentes se ampliam e quando são criadas novas células.

7. O número de células adiposas pode aumentar, mas não diminui.
8. Quando você emagrece, as células adiposas murcham.
9. As células adiposas morrem, mas o corpo rapidamente as repõe.
10. As células adiposas são maiores em obesos.
11. Existem dois tipos de células adiposas: a branca e a marrom. A branca é o tipo que faz suas roupas ficarem apertadas. A marrom é encontrada em bebês e tem a capacidade de queimar calorias.
12. Células adiposas, assim como as cancerosas e outras células no corpo, alimentam-se de oxigênio com novos vasos sanguíneos em um processo conhecido como angiogênese. A gordura não pode se expandir sem expandir seus vasos sanguíneos. Pesquisadores estão estudando se determinados medicamentos usados no combate ao câncer podem fazer as células adiposas morrerem de fome da mesma forma que fazem com os tumores.
13. Quando você se exercita, as células produzem uma enzima que faz o tecido adiposo liberar suas reservas para serem queimadas pelos músculos.
14. O fígado armazena a glicose dos alimentos sob a forma de glicogênio e a libera na corrente sanguínea quando a energia é necessária. Se a glicose se esgota, o organismo começa a queimar gordura.
15. As células adiposas secretam estrogênio, que está associado a certos tipos de câncer, principalmente câncer de mama em mulheres na pós-menopausa.
16. A gordura corporal se acumula dos pés à cabeça e é eliminada do mesmo jeito.
17. A gordura corporal é como um traje de esquí: proporciona isolamento contra o frio. Uma desvantagem de ficar magro é sentir mais frio.

Revisão:

- Na Dieta dos 17 Dias, você consome alimentos saudáveis: proteínas magras, legumes e verduras, frutas com baixo teor de açúcar, carboidratos naturais, probióticos e gorduras benéficas. Juntos, esses itens melhoram sua digestão e seu metabolismo.
- A Dieta dos 17 Dias fornece os nutrientes necessários para uma boa saúde.
- A Dieta dos 17 Dias limita um pouco os carboidratos porque muitas pessoas são sensíveis a eles, condição que interfere na perda de peso.
- Beber água é vital para emagrecer, assim como tomar chá verde.

Primeiro Ciclo: Acelerar

É possível perder de 4kg a 5kg nos próximos 17 dias e também observar resultados rápidos e impressionantes se as orientações forem seguidas ao pé da letra.

O problema da maior parte das dietas (além das intermináveis listas de alimentos e das inevitáveis “crises” agudas de fome) é que elas não ajudam a eliminar rapidamente alguns quilos sem comprometer a qualidade nutricional das refeições – e, em última análise, sua saúde e sua vitalidade. O Ciclo Acelerar coloca você no caminho certo para emagrecer depressa e manter-se motivado e cheio de energia.

Nesse momento, é possível ingerir uma quantidade ilimitada de proteínas – carne vermelha, aves, ovos e peixes, assim como vários tipos de legumes e verduras. Mas você deve limitar a ingestão de carboidratos, cortando inicialmente alimentos como pão branco, batata, massas, arroz, chocolate, biscoitos que levem açúcar e doces. A ingestão de frutas e gorduras não é proibida, o que é bom, pois ambas acrescentarão doçura e sabor à sua dieta.

O Primeiro Ciclo chama-se Acelerar porque seu objetivo é estimular o emagrecimento rápido de maneira saudável, mexendo com as reservas de gordura e eliminando água e toxinas do organismo. A seguir estão alguns benefícios que este ciclo vai proporcionar a você:

- Reduzir a ingestão de carboidratos para que seu corpo gaste a gordura armazenada.
- Aumentar a ingestão de proteína para que seu corpo entre no modo “queimar gordura”.
- Corrigir a digestão inadequada – situação que poderia impedir a queima de gordura.
- Promover um emagrecimento inicial rápido, para que você se sinta motivado a continuar.
- Retirar da alimentação açúcar, doces, carboidratos refinados e outras substâncias que provocam as temidas oscilações nos níveis de açúcar no sangue. Depois de iniciado o Ciclo, seu organismo simplesmente não vai ter mais vontade

de ingerir esses alimentos. Nesse momento, vamos cortar o que não é benéfico.

- Eliminar do organismo possíveis toxinas. Elas interferem na tireoide, que ajuda a regular o metabolismo, e nas fábricas de energia das células (as mitocôndrias), que convertem o combustível em energia.

Se você alcançar sua meta nos primeiros 17 dias, poderá passar direto para o Quarto Ciclo, Manter. Se ainda tiver alguns quilos para perder, vá para o Segundo Ciclo, Ativar, e desfrute de outros alimentos por mais 17 dias. Em seguida, inicie o Terceiro Ciclo – uma versão mais liberal dos dois primeiros ciclos – e continue nele por 17 dias. E se está esperando pelo dia em que vou dizer que os doces fazem parte de sua alimentação, este dia chegará no Quarto Ciclo, cujo objetivo é manter os quilos perdidos bem longe, ao mesmo tempo que você reintroduz seus alimentos favoritos.

O Ciclo Acelerar é a melhor ferramenta de que você dispõe para diminuir e manter o peso. Saiba que, se por qualquer motivo você interromper a dieta e recuperar alguns quilos, sempre poderá voltar ao Primeiro Ciclo e seguir seu caminho. Não deixe que nada o desanime.

Meu Medidor da Fome/Saciedade

Provavelmente seus pais lhe ensinaram a só deixar a mesa depois de comer tudo o que estava no prato. Era um bom conselho quando as porções eram pequenas e todos detestavam desperdiçar comida.

A CIÊNCIA DIZ: As toxinas e a taxa metabólica

Como nosso fígado é maltratado! O tempo todo somos expostos às toxinas da água que bebemos, de alguns alimentos e de outras fontes. O fígado, principal órgão do metabolismo, precisa trabalhar dobrado para desintoxicar o organismo. Para piorar, essas toxinas, armazenadas nas células adiposas, são liberadas em sua corrente sanguínea quando você começa a perder peso.

Uma equipe de pesquisadores de Québec descobriu que quando as toxinas são liberadas durante uma dieta, a taxa metabólica – a velocidade de queima de calorias – diminui de maneira considerável, ainda mais do que a desaceleração que costuma ser causada pela alimentação mais restrita. Felizmente, muitos alimentos da Dieta dos 17 Dias, sobretudo frutas, legumes e verduras, são verdadeiros heróis da limpeza das toxinas do organismo.

Atualmente, a maior parte das pessoas não sabe se ainda está com fome ou se está satisfeita. Perdemos essa capacidade quando chegamos ao jardim de infância. E é por essa razão que estamos ficando gordos.

Uma solução para esse problema é o Meu Medidor da Fome/Saciedade. Esse mecanismo funciona como a escala de dor que os médicos usam quando você está no hospital. Tudo se resume a classificar a fome e a saciedade em uma escala. A ideia não é nova, mas na maioria das escalas que vemos por aí você classifica a fome em uma escala de 0 a 10, o que é muito complicado. Considero bem mais simples usar uma classificação de fome de 1 a 2 e uma classificação de satisfação de 3 a 4. Veja como funciona:

Medidor da Fome

1. Estou com fome; meu estômago está tão vazio quanto as promessas de um político.

Coma agora para evitar que chegue ao nível 2. Outros indicadores principais para a fome branda são um ronco pouco perceptível no estômago, uma leve dor de cabeça, instabilidade e falta de concentração. Se você não tem certeza de que está realmente com fome, provavelmente não está. Pode estar confundindo fome com tédio, cansaço ou sede.

2. Estou com tanta fome que seria capaz de comer um boi. Meu estômago está roncando tão alto que assustou um cachorro na rua. Preciso comer algo, e rápido.

Não chegue a este ponto. Se não se controlar, você comerá um pacote inteiro de biscoito e beberá uma garrafa de refrigerante.

Medidor da Saciedade

3. Estou começando a ficar satisfeito. Vou parar agora e economizar na conta.

Você entrou naquela zona do prazer em que não sente mais fome mas também ainda não está satisfeito. Não se preocupe se deixar um pouco de espaço no estômago. Tente se manter sempre nesse nível: sem passar fome e sem exagerar.

4. Estou tão cheio que vou ter que me arrastar até o sofá.

Você comeu demais. Mesmo que todos os itens fossem permitidos na dieta, não precisava exagerar. Evite esse extremo e saiba se conter. Não se sinta obrigado a limpar o prato. Pare de comer assim que o estômago estiver satisfeito. As garfadas adicionais de alimento que você está tentando não desperdiçar acrescentam calorias desnecessárias.

Ao longo do dia, pergunte a si mesmo qual o seu nível de fome ou satisfação com base neste medidor. Sua meta é escutar seu organismo e ignorar os sinais externos, como o relógio, para lhe dizer quando e quanto comer.

Orientações gerais para o Ciclo Acelerar

1. Siga o Primeiro Ciclo por 17 dias. Se, ao final desse período, tiver alcançado o peso desejado, pule para o Quarto Ciclo: Manter. Se ainda houver alguns quilos a perder, vá para o próximo Ciclo: Ativar.
2. Sua dieta será composta de proteínas magras, legumes, verduras, frutas com pouco açúcar, alimentos probióticos como iogurte e gorduras benéficas. Alimentos que contêm amido, como batata, leguminosas, arroz integral, milho e aveia, não são permitidos neste ciclo.
3. Retire toda a pele do frango ou do peru antes do preparo ou compre-os já sem a pele.
4. Você pode comer até dois ovos por dia, mas limite o consumo de gemas a quatro por semana se tiver colesterol alto. Não há restrições quanto às claras: pode comê-las à vontade.
5. Aproveite legumes, verduras e frutas frescos o máximo que puder. Itens congelados e enlatados são permitidos, desde que usados com moderação. Só não devem conter açúcar.
6. Não coma frutas após as 14 horas. Fruta é carboidrato. O momento da ingestão dos carboidratos é muito importante. Quando ingeridos no começo do dia, os carboidratos fornecem ao organismo apenas o combustível suficiente (sob a forma de glicogênio armazenado nos músculos) para abastecer de energia o corpo pelo resto do dia. Você vai ver que essa abordagem também é benéfica para a circunferência da cintura. Se comer carboidratos à noite, será muito mais difícil queimá-los, porque você gasta menos energia nesse período e, com isso, eles são armazenados sob a forma de gordura.
7. Evite consumir álcool e açúcar a fim de ajudar o organismo a eliminar as toxinas, melhorar a digestão e queimar gordura.
8. Adote o hábito de tomar chá verde. Apesar de conter um pouco de cafeína, essa bebida possui compostos que ajudam a queimar gordura.
9. Sobre os alimentos probióticos: pesquisas indicam que eles estimulam o sistema imunológico e promovem as bactérias responsáveis pela limpeza dos intestinos. Também há quem defenda que ajudem a queimar gordura. Se você não gosta de iogurte natural, experimente uma versão diet com sabor de frutas ou leite acidófilo desnatado. Desse modo, estará ingerindo as bactérias benéficas de que precisa. As lojas de produtos naturais costumam vender

probióticos em cápsulas; siga as instruções do fabricante para saber a dosagem adequada.

- 10.** Coma devagar e apenas até se sentir saciado; não sobrecarregue o estômago.
- 11.** Beba oito copos de 200ml de água pura por dia.
- 12.** Exercite-se durante pelo menos 17 minutos por dia.

Lista de alimentos do Ciclo Acelerar

Proteínas magras

Aqui está a lista dos alimentos que lhe ajudarão a queimar gordura. A quantidade de proteína dos alimentos a seguir que você pode ingerir é ilimitada. A Dieta dos 17 Dias contém intencionalmente altos níveis de proteína para estimular a redução de gordura.

Peixes

Salmão

Linguado

Bagre

Tilápia

Atum enlatado (conservado em água)

Aves

Peito de frango (sem pele)

Peito de peru (sem pele)

Carne moída de peru, magra

Ovos (2 ovos = 1 porção)

Clara de ovos (4 claras de ovos = 1 porção)

Legumes e verduras purificadores

Coma à vontade os alimentos da lista a seguir. Esses vegetais purificadores contribuem para a desintoxicação dos intestinos, do sangue e do fígado, além de serem ricos em antioxidantes protetores. Alguns exemplos nobres:

Couve-flor, repolho, brócolis e couve-de-bruxelas contêm importantes fitoquímicos (compostos presentes nos vegetais que combatem as doenças) que ajudam a desintoxicar o fígado.

Aspargos, espinafre e quiabo são ótimas fontes de glutathione – componente vital que auxilia a remoção de toxinas lipossolúveis –, assim como o frango cozido.

Espinafre, brócolis, tomate e couve-de-bruxelas são ricos em ácido alfa-lipoico, um poderoso antioxidante que destrói os radicais livres prejudiciais que são subprodutos da desintoxicação.

A cebola acelera a decomposição da gordura nos alimentos. Resultado: seu organismo fica mais apto a

eliminá-la do que a armazená-la nas células.

As folhas têm propriedades diuréticas (que ajudam a eliminar o peso em líquidos) e sua capacidade de estabilizar os níveis de açúcar no sangue controla a vontade de comer exageros alimentares.

A alcachofra proporciona vários benefícios para a saúde. Possui grande teor de antioxidantes, graças à presença de cinarina e da silimarina. Acredita-se que esses fitoquímicos sejam capazes de reduzir os níveis de colesterol, proteger as células hepáticas contra as toxinas, melhorar a circulação, elevar os níveis de ácido alfaipoico e auxiliar a digestão. Esses antioxidantes são encontrados nas folhas e no coração da alcachofra.

Agrião	Couve
Aipo	Couve-de-bruxelas
Alcachofra	Couve-flor
Alface, todas as variedades	Espinafre
Alho	Pepino
Alho-poró	Pimentão verde, laranja, vermelho e amarelo
Aspargos	Quiabo
Berinjela	Repolho
Brócolis	Salsinha
Cebola	Tomate
Cebolinha	Vagem
Cenoura	Vegetais folhosos (inclusive folhas de beterraba e de nabo)
Cogumelos	
Coração de alcachofra	

17 DICAS: Maximize o poder saudável dos vegetais

1. Dê preferência a produtos frescos, que são mais nutritivos.
2. Quando comprar frutas frescas, veja se não estão machucadas. Os machucados iniciam uma reação química que reduz o valor nutricional da fruta.
3. Ao comprar saladas prontas, observe se há no pacote uma mistura colorida de verduras. Quanto maior a variedade de cores, mais antioxidantes e fitoquímicos contêm.
4. Escolha sempre as hortaliças mais brilhantes e coloridas. Quanto mais forte a cor, mais vitaminas e nutrientes o produto contém.
5. Quando comprar alface, procure aquelas com um tom de verde mais escuro. As alfaces com folhas mais escuras, como a alface-romana, são mais ricas em determinadas vitaminas do complexo B do que outras variedades, como a alface-americana.
6. Compre hortaliças como cebola e pimentão de todas as cores para obter um conjunto mais variado de nutrientes.
7. Compre frutas, legumes e verduras frescos da estação, pois assim seu sabor e suas propriedades nutritivas serão mais abundantes.

8. Compre hortaliças cultivadas na sua região sempre que possível. Eles têm mais nutrientes porque vêm direto do campo. (Grande parte da perda de nutrientes ocorre durante o transporte até os supermercados.)
9. As frutas vermelhas são altamente perecíveis. Ao comprá-las, dê uma olhada na base do pacote. A presença de manchas é um sinal de que a fruta foi machucada ou está muito madura. A perda de nutrientes já começou e a fruta estragará rapidamente.
10. Procure os morangos de cor mais forte. Isso é sinal de uma qualidade excepcional de nutrientes. Se eles estiverem muito descorados na base, significa que contêm menos nutrientes.
11. Cheire as frutas vermelhas para detectar seu frescor. Um aroma agradável indica que a fruta tem sabor, está madura e manteve suas qualidades nutritivas.
12. Compre muitos tipos de frutas, legumes e verduras da lista de alimentos. Quanto maior a variedade, mais saudável será a sua alimentação.
13. Sempre que possível, coma frutas, legumes e verduras crus. Em geral, os vegetais crus são mais saudáveis. Uma exceção: cenouras e tomates cozidos contêm mais antioxidantes.
14. Cozinhe legumes e verduras o mínimo possível para preservar seus nutrientes.
15. Cozinhar no vapor é uma excelente maneira de preservar os nutrientes das hortaliças.
16. Evite descongelar frutas, legumes e verduras muito antes de cozinhá-los. Durante o descongelamento, os micro-organismos que podem estar presentes nos alimentos começam a se multiplicar, estragando-os.
17. Na maioria dos casos, evite descascar. Quando descascados, os produtos perdem nutrientes e fibras.

Frutas com pouco açúcar: 2 porções por dia

As frutas com pouco açúcar são fonte de fibras que formam volume e têm digestão mais lenta, ajudando a proporcionar a sensação de saciedade. Além disso, contêm grande quantidade de água e pouquíssimas calorias, o que as torna ideais para o processo de emagrecimento.

Ameixa	Laranja
Ameixa seca	Maçã
Frutas vermelhas, de todos os tipos	Pera
	Pêssego
Grapefruit (toranja)	Uva roxa

Alimentos probióticos: 2 porções por dia

Os probióticos ajudam a equilibrar o sistema digestivo, melhorando sua eficiência geral. Pesquisas mostram que esses alimentos também podem ajudar a combater a obesidade. Passar por um período de grande estresse, tomar antibióticos ou consumir alimentos industrializados com conservantes, tudo isso ajuda a matar os micro-organismos benéficos existentes no sistema digestivo, daí a importância de ingerir probióticos.

Não existe uma dose diária recomendada de probióticos. Para manter a saúde, uma contagem de probióticos de 5 a 10 bilhões é adequada. Essa quantidade pode parecer grande, mas considere que uma porção de 170ml de iogurte contém aproximadamente 17 bilhões de probióticos.

Iogurte, de qualquer tipo, inclusive iogurte grego, com sabor de frutas e diet, natural e desnatado (pote de 170ml = 1 porção)

Quefir*: semelhante ao iogurte para beber; excelente para preparar smoothies (1 xícara de chá = 1 porção)

Leite acidófilo desnatado (1 xícara de chá = 1 porção)

Leite fermentado (garrafa pequena de 50 calorias)

Queijo cottage (1/2 xícara de chá = 1 porção)

Missô com pouco sal dissolvido em caldo com pouca gordura e pouco sódio (1 colher de sopa = 1 porção)

Tempeh (bolo fermentado de soja moída) (120g = 1 porção)

Chucrute (1/2 xícara de chá = 1 porção)

* O quefir não é um alimento industrializado. Para obtê-lo, procure grupos de discussão sobre o assunto na internet e consulte as listas de doadores de grãos.

Gorduras benéficas: 1 a 2 colheres de sopa diariamente

O único tipo de gordura que indico a meus pacientes é a do tipo saudável encontrada no óleo de peixe, no azeite de oliva e no óleo de linhaça. Essas gorduras saudáveis podem ajudar a reduzir o risco de problemas cardíacos, derrame, determinados tipos de câncer e diabetes, assim como promover a saúde das articulações, evitar a perda muscular e estimular a perda de gordura e a tonificação dos músculos.

Azeite de oliva

Óleo de linhaça

Condimentos

O consumo moderado de condimentos e temperos é permitido: molho salsa, molho marinara com pouco carboidrato, molho de soja (shoyu) light, catchup com

pouco carboidrato, creme de leite light, caldo com pouca gordura e pouco sódio, adoçante natural não calórico de estévia, geleias e gelatinas diet, queijos light, molhos para salada light, sal, pimentas, vinagre, mostarda, ervas (como alecrim, alfavaca, coentro, funcho, hortelã, manjeriço, orégano, salsa, sálvia e tomilho) e especiarias (açafrão, anis, baunilha, canela, cardamomo, cravo, cominho e noz-moscada).

Planejando as refeições

É fácil lembrar o que você deve comer neste ciclo:

- Quantidades generosas de proteínas, além de legumes e verduras purificadores específicos.
- Complemente esses alimentos com 2 porções de frutas com pouco açúcar diariamente; 2 porções de alimentos probióticos como iogurte, quefir, leite fermentado, leite acidófilo, missô com pouco sal dissolvido em caldo com pouca gordura e pouco sódio e chucrute (1/2 xícara de chá = 1 porção); e 1 a 2 colheres de sopa de gorduras benéficas.

É muito fácil. Você não precisa contar nada, a não ser as 2 porções diárias de frutas, as 2 de alimentos probióticos e a porção de gorduras benéficas.

Aqui está um dia típico no Ciclo Acelerar:

Café da manhã

- 2 ovos ou 4 claras, preparados sem óleo; ou 1 porção de alimento probiótico, como iogurte
- 1 porção de fruta
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Quantidades generosas de proteína como peixe, aves ou ovos, mais quantidades ilimitadas de legumes e verduras purificadores; ou 1 porção de probiótico mais quantidades ilimitadas de legumes e verduras purificadores
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Quantidades generosas de proteína sob a forma de peixes ou aves
- Quantidades ilimitadas de legumes e verduras purificadores
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- Segunda porção de fruta
- Segunda porção de probiótico

Extra

- 1 porção ou 1 a 2 colheres de sopa de gordura benéfica para usar nas saladas ou para cozinhar

17 cardápios

Aqui estão exemplos de como criar cardápios durante o Ciclo Acelerar. Você pode segui-los ao pé da letra ou montar os seus com base nas orientações apresentadas anteriormente. Em alguns dias, sugiro receitas de fácil preparo (em *itálico*). Elas podem ser encontradas no Capítulo 13, nas páginas indicadas.

Bebida matinal

Todas as manhãs, ao acordar, tome uma xícara de 200ml de água quente com o sumo de meio limão. O limão estimula os sucos digestivos. Seu objetivo é beber pelo menos mais sete copos de água até o final do dia.

A velocidade na qual você queima calorias cai se estiver desidratado. Além disso, nesse estado, o organismo não absorve adequadamente os nutrientes. “Líquidos negativos”, como café ou chá, não contam na quantidade total diária de líquidos.

Consulte o médico para saber a quantidade diária de água que você deve tomar se tiver insuficiência cardíaca congestiva.

DIA 1

Café da manhã

- 2 ovos mexidos
- 1 laranja, 1/2 grapefruit ou outra fruta fresca
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Salada de folhas grandes com atum; regue com 1 colher de sopa de azeite de oliva ou óleo de linhaça e 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Frango grelhado (à vontade) com quantidades generosas de qualquer legume ou verdura da lista, cozido no vapor ou cru
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- 170ml de iogurte natural diet com 1 a 2 colheres de sopa de geleia diet, ou outra porção de probiótico
- 1 porção de fruta da lista

DIA 2

Café da manhã

- 170ml de iogurte desnatado com 1 xícara (de chá) de frutas vermelhas ou outra fruta (picada) da lista. Você pode adoçar a mistura com 1 pacote de adoçante de estévia ou geleia de frutas diet

- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Supersalada (uma salada grande com uma porção generosa de legumes e verduras de sua escolha – tomate, cebola, pepino, aipo, etc., regados com 1 colher de sopa de azeite de oliva ou óleo de linhaça e 2 colheres de sopa de vinagre com ervas ou outro tipo de vinagre de sua preferência – [receita completa no capítulo 13](#))
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Salmão grelhado ou assado (à vontade) com quantidades generosas de qualquer legume ou verdura da lista, cozido no vapor ou cru
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- 170ml de iogurte diet com sabor de frutas ou 1 xícara (de chá) de iogurte natural desnatado, adoçado com adoçante de estévia ou com 1 colher de sopa de geleia de frutas diet
- 1 porção de fruta

DIA 3

Café da manhã

- 2 ovos poché ou cozidos
- 1 laranja, 1/2 grapefruit ou outra fruta fresca da estação
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- 1 tigela grande de Sopa de frango com legumes ([ver capítulo 13](#))
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Peito de peru assado ou filé de peru (à vontade), com cenouras e aspargos no vapor
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- 170ml de iogurte desnatado, adoçado com adoçante de estévia ou com 1 colher de sopa de geleia de frutas diet
- Smoothie de quefir ([ver capítulo 13](#))

DIA 4

Café da manhã

- Smoothie de quefir
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Salada de hortaliças marinadas ou Supersalada
- 170ml de iogurte natural desnatado com um pêssigo fatiado ou outra fruta da estação, como sobremesa
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Berinjela à parmigiana ([ver capítulo 13](#))
- Alternativa para o jantar: qualquer tipo de proteína magra, acompanhada de uma porção grande de legumes e verduras purificadores cozidos da lista
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- 1 porção de fruta
- Legumes ou verduras crus, picados

DIA 5

Café da manhã

- 2 ovos mexidos
- 1 laranja, 1/2 grapefruit ou outra fruta fresca da estação
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Salada de espinafre, tomate-cereja e queijo feta ou gorgonzola esfarelado; regue com 1 colher de sopa de azeite de oliva ou óleo de linhaça e 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Hambúrguer de peru moído com salada verde temperada com 1 colher de sopa de azeite de oliva ou óleo de linhaça e 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- 1 xícara (de chá) de frutas vermelhas frescas
- 170ml de iogurte natural desnatado, adoçado com adoçante de estévia ou com 1 colher de sopa de geleia de frutas diet

DIA 6

Café da manhã

- 170ml de iogurte natural desnatado com 1 xícara (de chá) de frutas vermelhas ou outra fruta (picada) da lista. Você pode adoçar a mistura com 1 pacote de adoçante de estévia ou 1 colher de sopa de geleia de frutas diet
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Wraps de alface ([ver capítulo 13](#)) ou peito de frango grelhado com salada verde, temperada com 1 colher de sopa de azeite de oliva ou óleo de linhaça e 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Peixe com gergelim ([ver capítulo 13](#)) ou qualquer peixe grelhado ou assado
- Legumes ou verduras purificadores cozidos no vapor
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- Segunda porção da fruta de sua preferência
- Segunda porção do probiótico de sua preferência

DIA 7

Café da manhã

- 2 ovos mexidos, 4 claras mexidas ou 1 ovo mexido mais 2 claras. Molho salsa (opcional)
- 1 maçã ou 1 xícara (de chá) de frutas vermelhas frescas
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Salada de taco ([ver capítulo 13](#))
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Legumes e verduras refogados (brócolis, cebola, cenoura, pimentão vermelho, etc.) e tiras de frango regadas com 1 colher de sopa de azeite de oliva. Tempere com um pouco de alho, gengibre e molho de soja light
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- Segunda porção de fruta mais 1 porção do probiótico de sua preferência
- Segunda porção do probiótico de sua preferência

DIA 8

Café da manhã

- 170ml de iogurte natural desnatado com 1 xícara (de chá) de frutas vermelhas ou outra fruta (picada) da lista. Você pode adoçar a mistura com adoçante de estévia ou 1 colher de sopa de geleia de frutas diet
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Salada de salmão: 2 xícaras (de chá) de legumes e verduras usados em saladas (alface, tomate, cebola, pepino, etc.), salmão grelhado ou em lata temperado com 1 colher de sopa de azeite de oliva ou óleo de

linhaça, misturado com 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico e condimentos

- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Hambúrguer de peru (feito com carne de peru magra moída)
- Legumes e verduras cozidos no vapor (escolha da lista dos purificadores)
- Salada verde temperada com 1 colher de sopa de azeite de oliva ou óleo de linhaça, misturada com 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico e condimentos
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- Segunda porção de fruta
- Segunda porção de probiótico

DIA 9

Café da manhã

- Ovos mexidos à grega ([ver capítulo 13](#))
- 1 laranja fresca
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Salada niçoise ([ver capítulo 13](#))
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Peito de frango grelhado (marinado em molho italiano light)
- Legumes e verduras cozidos no vapor (escolha da lista de purificadores)
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- Smoothie de quefir
- Segunda porção de probiótico

DIA 10

Café da manhã

- 1/2 xícara (de chá) de queijo cotagge
- 1 pera média fatiada
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Alcachofra ao vinagre balsâmico ([ver capítulo 13](#)) (use molho para saladas light para acompanhar)
- 1 maçã média

- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Frango ao forno ([ver capítulo 13](#))
- Salada verde temperada com 1 colher de sopa de azeite de oliva ou óleo de linhaça, misturada com 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico e condimentos
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- Segunda porção de probiótico
- Legumes ou verduras crus, picados

DIA 11

Café da manhã

- Shake de frutas com iogurte ([ver capítulo 13](#))
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Supersalada
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Chili de feijão-preto com peru ([ver capítulo 13](#))
- Salada verde temperada com 1 colher de sopa de azeite de oliva ou óleo de linhaça, misturada com 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico e condimentos
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- 2 porções de probiótico

DIA 12

Café da manhã

- 2 ovos poché ou cozidos
- 1/2 grapefruit ou outra fruta fresca da estação
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Peito de frango assado ou grelhado
- Tomates fatiados ou cozidos em fogo brando
- 1 laranja
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Peixe assado ou grelhado, escolhido entre as opções da lista
- Legumes e verduras purificadores, quantos quiser entre as opções da lista
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- Smoothie de quefir
- Segunda porção de probiótico

DIA 13

Café da manhã

- 170ml de iogurte natural desnatado com 1 xícara (de chá) de frutas vermelhas ou outra fruta (picada) da lista. Você pode adoçar a mistura com adoçante de estévia ou 1 colher de sopa de geleia de frutas diet
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Atum temperado com 1 colher de sopa de azeite de oliva e 1 colher de sopa de vinagre, servido sobre um generoso leito de alface
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Peito de peru ou frango assado (à vontade)
- Salada de tomate com cebola, temperada com molho light
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- Segunda porção de fruta
- Segunda porção de probiótico

DIA 14

Café da manhã

- 2 ovos mexidos, 4 claras mexidas ou 1 ovo mexido mais 2 claras. Molho salsa (opcional)
- 1 maçã ou 1 xícara (de chá) de frutas vermelhas frescas
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- 1 tigela grande de Sopa de frango com legumes
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Frango ou peixe grelhado à vontade
- Uma porção generosa de legumes e verduras variados, cozidos no vapor
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- 1 pera média ou outra fruta da estação
- Segunda porção do probiótico de sua preferência

DIA 15

Café da manhã

- 1/2 xícara (de chá) de queijo cotagge
- 1 pera média fatiada
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Berinjela à parmigiana
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Carne moída de peito de peru sem gordura, cozida
- Salada de hortaliças marinadas
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- Segunda porção da fruta de sua preferência
- Segunda porção do probiótico de sua preferência

DIA 16

Café da manhã

- Omelete à espanhola ([ver capítulo 13](#))
- 1 laranja ou 1/2 grapefruit
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Pasta de iogurte picante e hortaliças ([ver capítulo 13](#))
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Peito de peru ou filé de peru assado (à vontade), com cenouras e aspargos no vapor
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- 1 porção de fruta fresca
- 170ml de iogurte

DIA 17

Café da manhã

- Shake de frutas com iogurte
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Supersalada
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Linguado assado
- Brócolis cozido no vapor
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- 1 maçã média ou outra fruta da estação
- Segunda porção do probiótico de sua preferência

Roteiro para o Ciclo Acelerar

O roteiro a seguir pode ajudá-lo a planejar suas refeições. Usando a lista de alimentos, preencha as lacunas com o que vai comer a cada dia.

Café da manhã

Porção de proteína ou probiótico: _____

Porção de fruta: _____

Almoço

Porção de proteína ou probiótico: _____

Legumes e verduras purificadores: _____

Jantar

Porção de proteína: _____

Legumes e verduras purificadores: _____

Lanches

Segunda porção de fruta: _____

Segunda porção de probiótico: _____

Outros

Porção de gordura benéfica: _____

Seus atuais hábitos alimentares podem estar muito longe de um ideal saudável. Isso significa que chegou a hora de riscar bolos, pizzas, hambúrguer, milk-shake e batata frita do cardápio. Seu estômago está prestes a dar boas-vindas a habitantes mais saudáveis. Vou ajudá-lo a entender o que é se sentir bem e qual é a conexão

entre as opções que faz e como se sente. Nos primeiros 17 dias da dieta, você experimentará um tipo de energia diferente e verá como tudo pode acontecer depressa.

Vejo você mais magro daqui a 17 dias!

Revisão:

- Primeiro Ciclo: Acelerar – o pontapé inicial no processo de emagrecimento.
- Este ciclo reduz a ingestão de carboidratos e aumenta a quantidade de proteína na alimentação.
- Também elimina do seu organismo açúcares e toxinas, abrindo caminho para a perda de peso.
- Use o Meu Medidor da Fome/Saciedade para ajudá-lo a ingerir apenas a quantidade adequada de alimentos para o seu organismo.
- Você poderá voltar a qualquer momento a este ciclo se falhar nos passos seguintes.

Exercícios em 17 minutos

Sugiro se exercitar duas vezes por dia: durante 17 minutos pela manhã e mais 17 minutos à tarde ou no começo da noite. A ciência já provou que os exercícios aeróbicos aceleram o metabolismo por algumas horas, portanto, raciocine: você vai quase dobrar a queima de calorias depois dos exercícios se dividi-lo em dois períodos. Escolha entre caminhada rápida, corrida, exercícios em equipamentos que estimulam o condicionamento físico e qualquer coisa que aumente a frequência cardíaca por 17 minutos.

O FATOR FIBRA

As fibras são a parte não digerível dos alimentos de origem vegetal que nosso organismo não consegue utilizar para obter energia. Elas passam pelo trato digestivo, formando fezes volumosas e macias que são eliminadas com mais facilidade. Sem a quantidade adequada de fibras, o funcionamento do intestino é prejudicado.

A Dieta dos 17 Dias é composta de alimentos com alto teor de fibras. Um número cada vez maior de pesquisas mostra que a ingestão diária desse componente ajuda a perder peso de uma vez por todas. As fibras fazem isso reduzindo principalmente a ingestão total de alimentos. Os alimentos fibrosos saciam e estimulam a liberação dos hormônios supressores do apetite. Como resultado, você se sente saciado durante a refeição e fica menos tentado a comer demais.

Alimentos com alto teor de fibras também demoram mais tempo para ser

mastigados. Às vezes, é necessário mastigar 42 vezes alguns alimentos antes de engoli-los. Alguns com alto teor de fibras podem até conter calorias negativas porque, ao terminar de mastigá-los, você queimou mais calorias do que as que ingeriu. A mastigação também prolonga suas refeições. Isso é bom, pois o organismo demora 20 minutos após o início da refeição para sinalizar que está satisfeito. E, quando ingeridas com outros nutrientes, as fibras também diminuem a velocidade da digestão, reduzindo o apetite.

As fibras aceleram o tempo necessário para que o alimento passe pelo trato intestinal. Isso significa que menos calorias são armazenadas sob a forma de gordura.

Mas atenção: se você ingerir muitos alimentos com alto teor de fibras e não beber água suficiente, talvez precise de um laxante. As fibras necessitam de água para transitar pelo organismo, ou ficarão endurecidas como um bloco de cimento no seu intestino.

Segundo Ciclo: Ativar

Se você já fez alguma outra dieta, sabe como funciona: você reduz a quantidade de comida e emagrece – pelo menos inicialmente. Em seguida, porém, o ritmo de emagrecimento começa a diminuir, às vezes parando por completo. Entra em ação a tendência natural de o corpo se autopreservar e conservar gordura a todo custo. O Ciclo Ativar corrige isso, reprogramando seu metabolismo para que o corpo permaneça no modo “queimar gordura”.

Este ciclo também é fácil de seguir. Você vai passar um dia na dieta do Ativar e outro na dieta do Acelerar, alternando os dois ciclos durante 17 dias, avançando assim rumo ao peso desejado. Para ficar mais fácil de gravar, tente o seguinte: nos dias ímpares, você segue o Ciclo Ativar; nos dias pares, o Ciclo Acelerar.

A abordagem de alternar os ciclos baseia-se em um mecanismo validado cientificamente, conhecido como “jejum em dias alternados” (embora na Dieta dos 17 Dias não exista jejum no verdadeiro sentido da palavra), que alterna dias com baixa ingestão de calorias com dias de maior ingestão de calorias para eliminar gordura corporal.

Cientistas da Universidade da Califórnia foram pioneiros nessa pesquisa revolucionária. Ao divulgarem o resultado de seus estudos em edições recentes do American Journal of Clinical Nutrition, revelaram descobertas intrigantes. O jejum em dias alternados:

- Estimula o emagrecimento contínuo (nada de estagnação).
- Faz com que o peso que se perde seja, em grande parte, gordura.
- Ativa o gene da “magreza”, que diz às células para queimar – e não conservar – gordura.
- Reduz o risco de doenças cardíacas ao diminuir os níveis do colesterol ruim e dos triglicerídeos, a pressão arterial e a frequência cardíaca.

Alternar a ingestão de alimentos é um conceito poderoso no controle do peso. Eis o que essa abordagem pode fazer por você na Dieta dos 17 Dias:

- Eliminar a gordura corporal. A ingestão de carboidratos continua sendo relativamente baixa neste ciclo. Isso faz com que o corpo acelere a queima de gordura, pois os músculos precisam abrir mão dos carboidratos armazenados,

que conhecemos como glicogênio muscular, para gerar energia.

- Acelerar o metabolismo. Essa poderosa estratégia alimentar parece manter o metabolismo acelerado, fazendo o organismo tentar adivinhar o que virá em seguida, em vez de deixá-lo acostumado a um tipo de alimentação específico. Assim como se deve alternar os exercícios de uma série na academia para não estagnar, você não pode deixar o organismo ficar à vontade demais com os alimentos que ingere.
- Reduzir o apetite. No Ciclo Ativar, você vai poder ingerir alguns carboidratos naturais, de lenta digestão, como aveia, grãos integrais, arroz integral, feijão, leguminosas e batata-doce. Esse tipo leva mais tempo para chegar à corrente sanguínea, o que ajuda a manter a sensação de saciedade.
- Prevenir a ocorrência de sensibilidade aos carboidratos. Os carboidratos são benéficos na medida em que ajudam a preparar o corpo, do ponto de vista hormonal, para tonificar os músculos se você se exercitar. Estimulam a liberação de insulina, que leva proteína e carboidratos até os músculos para crescimento e reparo. O lado negativo é que, quando ingerimos muitos carboidratos, eles podem ser prontamente convertidos em gordura e armazenados. No Ciclo Ativar, a ingestão de carboidratos estará limitada a não mais do que duas porções diárias de carboidratos naturais, de lenta digestão. É a quantidade que as pessoas – as mulheres, em especial – são fisiologicamente capazes de tolerar a fim de sustentar o metabolismo da gordura.

DOUTOR, TENHO UMA DÚVIDA.

Não seria mais fácil receitar um remédio para emagrecer?

A indústria farmacêutica está sempre tentando desenvolver novos medicamentos que auxiliem o processo de emagrecimento, mas até agora não obteve grandes resultados. A Food and Drug Administration (FDA) – a agência americana de vigilância sanitária – aprovou apenas três medicamentos nos últimos 30 anos para tratamento da obesidade. Um deles, o Redux, foi retirado do mercado por motivo de segurança.

Os outros dois medicamentos cujo uso foi aprovado – Xenical e Meridia – têm tido sucesso moderado. Pessoalmente, acredito que, ao receitar remédios em vez de recomendar mudanças no estilo de vida, os médicos passam por cima dos hábitos prejudiciais que vêm contribuindo para a obesidade.

É claro que, em alguns casos, a obesidade é tão perigosa e resistente a mudanças no estilo de vida que talvez seja preciso receitar algum medicamento que auxilie o processo de emagrecimento. Mas em todos os outros, prefiro

apostar na conscientização e na reeducação alimentar.

Outra grande diferença entre os dois ciclos é o fato de, no Ativar, você poder desfrutar uma variedade maior de proteínas magras, inclusive frutos do mar e carne vermelha.

Orientações gerais para o Ciclo Ativar

1. Você vai alternar o Ciclo Ativar com o Ciclo Acelerar durante 17 dias.
2. Retire toda a pele do frango ou do peru antes do preparo ou compre carne de aves já sem a pele.
3. Elimine toda a gordura visível da carne vermelha.
4. Você pode comer até dois ovos por dia, mas limite o consumo de gemas a, no máximo, quatro por semana se tiver colesterol alto. Não há restrições quanto às claras: pode comê-las à vontade.
5. Continue ingerindo frutas, legumes e verduras em abundância. Por conveniência, itens congelados e enlatados são permitidos, desde que usados com moderação. Só não devem conter açúcar.
6. Continue evitando consumir álcool e açúcar a fim de ajudar o organismo a eliminar as toxinas, melhorar a digestão e queimar gordura.
7. Não coma mais do que duas porções diárias dos alimentos da lista de amidos naturais.
8. Não coma frutas ou amidos naturais depois das 14 horas.
9. Coma devagar e apenas até se sentir saciado; não sobrecarregue o estômago. Use o Meu Medidor da Fome/Saciedade.
10. Beba oito copos de 200ml de água pura por dia.
11. Exercite-se durante pelo menos 17 minutos por dia.

Lista de alimentos do Ciclo Ativar

No Segundo Ciclo, vamos acrescentar novos itens aos da lista do Ciclo Acelerar. Os alimentos adicionais permitidos neste ciclo são apresentados a seguir.

Proteínas

Acrescente os seguintes alimentos:

Frutos do mar

Marisco Caranguejo Mexilhão Ostra Vieiras Camarão

Carne vermelha magra* (os cortes mais magros são aqueles extraídos das partes do animal que mais se exercitam)

Fraldinha	Coxão
Bife de contrafilé	Lagarto
Patinho	Carne moída magra
Músculo	Lombo e lombinho de porco
File-mignon	Costeleta de porco
Peito	Pernil de cordeiro
Paleta	Lombo de cordeiro
Alcatra	Vitela

* Os cortes magros tendem a ser um pouco mais duros. Para amaciá-los, faça marinadas com líquidos sem gordura, como suco de frutas, vinho, molhos para salada light ou caldo sem gordura.

A CIÊNCIA DIZ: Uma única refeição rica em gordura é suficiente para causar danos ao coração

Basta uma única refeição rica em gordura para elevar a pressão arterial, segundo um estudo realizado por cientistas americanos e canadenses. Os pesquisadores administraram a 30 pessoas saudáveis uma refeição com baixíssimo teor de gordura (1% das calorias) ou uma com altíssimo teor de gordura (46% das calorias). A refeição rica em gordura era um café da manhã do McDonald's; a mais saudável, com poucas calorias, era composta de cereal e iogurte desnatado. Em seguida, as pessoas foram expostas a situações de estresse, como falar em público, realizar cálculos matemáticos mentalmente e expor-se a baixas temperaturas. Na comparação, aquelas que receberam uma refeição rica em gorduras apresentaram um salto maior na pressão arterial e maior sobrecarga sobre os vasos sanguíneos. Esses efeitos podem causar danos à saúde cardíaca. Faça sua escolha.

Fonte: Journal of Nutrition, abril de 2007.

Amidos naturais

Grãos (1 porção = 1/2 xícara de chá)

Amaranto	Arroz integral
Arroz de grãos longos, como basmati	Aveia em flocos
Cuscuz de semolina	Cevada
Farelo de aveia	Painço
Milho para canjiquinha	Quinoa
	Trigo para quibe

Leguminosas (1 porção = 1/2 xícara de chá)

Ervilha	Feijão-preto
---------	--------------

Ervilha partida	Feijão-vermelho
Feijão-branco	Grão-de-bico
Feijão-carioca	Lentilha
Feijão-fradinho	Soja
Feijão-manteiga	

Ricos em amido:

Abóbora (1 porção = 1 xícara de chá)	Fruta-pão (1 porção = 1 xícara de chá)
Batata-doce (1 porção = 1 média)	Inhame (1 porção = 1 médio)
Batata-inglesa (1 porção = 1 média)	Milho (1 porção = 1/2 xícara de chá)

Legumes e verduras purificadores

(Os mesmos do Ciclo Acelerar)

Frutas com pouco açúcar

(As mesmas do Ciclo Acelerar)

Probióticos

(Os mesmos do Ciclo Acelerar)

Gorduras benéficas

(As mesmas do Ciclo Acelerar)

Condimentos

O consumo moderado de condimentos e temperos é permitido: molho salsa, molho marinara com pouco carboidrato, molho de soja (shoyu) light, catchup com pouco carboidrato, creme de leite light, caldo com pouca gordura e pouco sódio, adoçante natural não calórico de estévia, geleias e gelatinas diet, queijos light, molhos para salada light, sal, pimenta, vinagre, mostarda, ervas e especiarias.

Planejando as refeições

Nos dias que for seguir o Ciclo Ativar, você vai comer:

- Quantidades generosas de proteínas, além de legumes e verduras purificadores.
- Duas porções diárias de amidos naturais (carboidratos).
- Duas porções de frutas com pouco açúcar.
- Duas porções de alimentos probióticos.
- Uma porção diária de gordura benéfica.

A seguir, apresento um dia típico no Ciclo Ativar:

Café da manhã

- 1/2 xícara (de chá) de grãos de cereais integrais cozidos ou 2 ovos ou 4 claras de ovos, preparados sem óleo; 1 Cookie do Dr. Mike ([ver capítulo 13](#)); ou 1 porção de probiótico
- 1 porção de fruta
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Porções generosas de proteína como frutos do mar, carne vermelha ou frango ou ovos; ou de legumes e verduras mais 1 porção de probiótico
- 1 porção de amido natural, como arroz integral ou cuscuz de semolina
- Quantidades ilimitadas de legumes e verduras purificadores
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Porções generosas de proteína como peixe, frutos do mar, carne vermelha ou frango ou peru
- Quantidades ilimitadas de legumes e verduras purificadores
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- Segunda porção de fruta
- Segunda porção de probiótico

Extra

- 1 porção de gordura benéfica (1 a 2 colheres de sopa de azeite de oliva ou óleo de linhaça para temperar saladas ou para cozinhar)

Lembre-se: Alterne um dia no Ciclo Ativar com um dia no Ciclo Acelerar durante 17 dias.

17 cardápios

Aqui estão exemplos de como criar cardápios durante o Ciclo Ativar. Você pode segui-los ao pé da letra ou montar os seus com base nas orientações apresentadas anteriormente. As receitas (em *itálico*) estão no Capítulo 13.

Bebida matinal

Todas as manhãs, ao acordar, tome uma xícara de 200ml de água quente com o sumo de meio limão. O limão estimula os sucos digestivos. Seu objetivo é beber pelo menos mais sete copos de água até o final do dia.

A velocidade na qual você queima calorias diminui se estiver desidratado. E, nesse estado, o organismo não absorve adequadamente os nutrientes.

DIA 1

Café da manhã

- 1 Cookie do Dr. Mike

- 1 pêssgo médio fatiado
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Salada de frango: peito de frango assado ou grelhado (cortado em cubos), alface, 1 tomate fatiado, salada de legumes variados e 2 colheres de sopa de azeite de oliva misturadas com 4 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 1/2 xícara (de chá) de arroz integral
- 170ml de iogurte diet com sabor de fruta

Jantar

- Salmão grelhado
- Legumes e verduras cozidos no vapor

Lanches

- Shake de frutas com iogurte

DIA 2

- Cardápio do Ciclo Acelerar

DIA 3

Café da manhã

- 2 ovos mexidos
- 1 laranja, 1/2 grapefruit ou outra fruta fresca de sua escolha
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- 1 prato grande de Sopa de frango com legumes ou peito de frango grelhado ou quantidades generosas de legumes e verduras preparados no vapor
- 1 batata-inglesa média assada com 1 colher de sopa de creme de leite light
- 170ml de iogurte diet com sabor de fruta
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Bife de contrafilé grelhado
- Salada verde mista com 1 colher de sopa de azeite e 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- 1 xícara (de chá) de morangos frescos (ou outra fruta da estação) com 1 xícara (de chá) de iogurte diet com sabor de frutas
- Pastinha à moda mediterrânea: 1/2 xícara (de chá) de grão-de-bico cozido (bata no processador e misture com 1 colher de sopa de azeite de oliva), servida com fatias de pepino

DIA 4

- Cardápio do Ciclo Acelerar

DIA 5

Café da manhã

- 1/2 xícara (de chá) de farelo de aveia cozido
- 4 claras de ovos mexidas
- 1 pêssago médio fatiado
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Salada de camarão: camarão cozido, 3 colheres de sopa de cebola picadinha sobre um leito generoso de folhas de alface, 1 tomate (grande) em fatias e 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 batata-doce média assada
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Costeletas de porco assadas ou grelhadas
- Legumes e verduras cozidos no vapor
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- 1 xícara (de chá) de frutas vermelhas com 170ml de iogurte diet com sabor de fruta
- 170ml de iogurte diet com sabor de fruta ou 1 xícara (de chá) de quefir

DIA 6

- Cardápio do Ciclo Acelerar

DIA 7

Café da manhã

- 2 ovos mexidos, preparados sem gordura
- 1 laranja ou outra fruta fresca da estação
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Chili de feijão-preto com peru
- Salada verde mista grande, temperada com 1 colher de sopa de azeite misturada com 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico e condimentos
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Hambúrguer grelhado, preparado com carne moída magra

- Salada de tomate fresco temperado com molho para salada light
- Vagem cozida no vapor
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- Smoothie de quefir
- 170ml de iogurte diet com sabor de fruta

DIA 8

- Cardápio do Ciclo Acelerar

DIA 9

Café da manhã

- 1/2 xícara (de chá) de queijo cottage
- 1 pera média fatiada
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Peito de frango grelhado
- 1/2 xícara (de chá) de feijão-carioca cozido sem gordura
- 1/2 xícara (de chá) de milho cozido
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Salmão grelhado
- Brócolis cozido no vapor
- Tomate em fatias, regado com 1 colher de sopa de azeite de oliva ou óleo de linhaça, misturado com vinagre balsâmico e temperos
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- 1 maçã média
- 170ml de iogurte diet com sabor de fruta

DIA 10

- Cardápio do Ciclo Acelerar

DIA 11

Café da manhã

- Shake de frutas com iogurte
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Porções generosas de hambúrguer magro grelhado
- 1 batata-inglesa média assada
- 1/2 xícara (de chá) de ervilha

Jantar

- Porções generosas de peito de peru assado
- Aspargos cozidos no vapor
- Salada verde mista grande, temperada com 1 colher de sopa de azeite misturada com 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico e condimentos

Lanches

- 1 laranja
- 170ml de iogurte diet com sabor de fruta

DIA 12

- Cardápio do Ciclo Acelerar

DIA 13

Café da manhã

- 1 Cookie do Dr. Mike
- 1 pêssago médio fatiado
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Delícia primavera ([ver capítulo 13](#))
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Porções generosas de rosbife
- Salada verde mista grande, temperada com 1 colher de sopa de azeite misturada com 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico e condimentos
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- Smoothie de quefir
- Segunda porção do probiótico de sua preferência

DIA 14

- Cardápio do Ciclo Acelerar

DIA 15

Café da manhã

- 1 xícara (de chá) de granola light com 170ml de iogurte diet com sabor de fruta

(Observação: 1 xícara [de chá] de granola light equivale às suas 2 porções diárias de amido natural)

- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Salada com frutas: 1/2 xícara (de chá) de queijo cottage com frutas cortadas em cubos (1/2 xícara [de chá] de morangos e 1/2 xícara [de chá] de pêssegos) servidos sobre um generoso leito de alface
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Costeletas de porco grelhadas
- Repolho cozido no vapor
- Salada verde mista grande, temperada com 1 colher de sopa de azeite misturada com 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico e condimentos
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- 1 maçã ou pera média
- Segunda porção do probiótico de sua preferência

DIA 16

- Cardápio do Ciclo Acelerar

DIA 17

Café da manhã

- 2 ovos cozidos (ou mexidos, pochê, etc., preparados sem gordura)
- 1 xícara (de chá) de frutas vermelhas frescas
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Peito de frango grelhado
- 1 batata-doce média ou 1/2 xícara (de chá) de purê de abóbora
- 1/2 xícara (de chá) de milho cozido
- 1 xícara de chá verde

(Observação: As porções de batata-doce e/ou abóbora e milho correspondem às suas 2 porções diárias de amido natural)

Jantar

- Salmão grelhado ou cozido
- Vagem cozida no vapor
- Salada verde mista grande, temperada com 1 colher de sopa de azeite misturada com 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico e condimentos
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- 1 laranja ou nectarina média
- Segunda porção do probiótico de sua preferência

17 DICAS: 17 maneiras de conferir um sabor delicioso a hortaliças e outros alimentos

Quem está de dieta precisa ser criativo. Aqui estão algumas sugestões para obter o máximo de sabor dos alimentos sem lhes acrescentar gordura ou açúcar.

1. Alecrim. As minúsculas e aromáticas folhas dessa erva caem muito bem com carne de cordeiro e frutos do mar, bem como com qualquer prato à base de feijão, tomate, cebola, batata e couve-flor.
2. Alho. Use-o no purê de batatas ou no molho da salada.
3. Aneto. Esta erva (também conhecida como endro ou dill) fica deliciosa com peixes, cenoura e saladas. Para preparar um molho fácil, misture-a a iogurte natural e sirva com fatias de pepino
4. Caldo. Use caldo de galinha ou de carne com baixo teor de sódio no lugar do óleo para refogar carnes e preparar o arroz.
5. Canela. Use este condimento no mingau de aveia, em cereais cozidos ou no café. Um estudo de 2003 publicado no periódico Diabetes Care revelou que basta 1g de canela para reduzir os níveis de glicose e colesterol no sangue dos que sofrem de diabetes tipo 2.
6. Cebolinha. Acrescente 1 parte de cebolinha picada a 3 partes de espinafre e cozinhe no vapor por 3 minutos.
7. Estragão. Esta erva dá um sabor delicioso a saladas e ao frango. Experimente vinagre de estragão misturado com azeite de oliva ou óleo de linhaça no preparo do molho para salada.
8. Hortelã. Nada melhor do que a hortelã fresca, colhida na hora, mas a variedade desidratada também é saborosa. Use-a para salpicar frutas ou dar mais sabor ao chá ou ao iogurte.
9. Limão. Esprema o sumo de limão fresco sobre saladas, hortaliças e peixes. Rale a casca e espalhe sobre os alimentos. Isso confere um sabor maravilhoso a aves, legumes e saladas.
10. Manjericão. Este é um ótimo complemento aos pratos à base de tomate. Fica excelente também com aves.
11. Mostarda. A mostarda de Dijon confere sabor a muitos pratos, do hambúrguer de carne de peru à batata assada no forno.

12. Pimenta-de-caiena. Basta uma pitada para preparar um saboroso molho para salada ou para o purê de abóbora. O consumo da pimenta-de-caiena pode ajudar a diminuir o apetite. Quando um grupo de homens e mulheres ingeriu 900mg desse condimento meia hora antes das refeições, eles se sentiram mais saciados e reduziram a ingestão de calorias e de gordura, segundo um estudo publicado na edição de junho de 2005 do International Journal of Obesity.
13. Raiz-forte. Diga adeus aos molhos cremosos e opte pela raiz-forte para temperar a carne. Ou misture ao queijo cottage, juntamente com alho e pimenta, e prepare um saboroso molho para acompanhar a batata assada.
14. Sálvia. Esta erva mediterrânea fica excelente em pratos à base de tomate, feijão, atum, frango ou peru.
15. Temperos italianos (normalmente, uma combinação de orégano, alecrim, segurelha, manjerona, manjerição e tomilho). Salpique sobre frango, purê de abóbora, tomate e outros legumes e verduras.
16. Tomilho. Membro da família da hortelã, o tomilho fica excelente com cenoura, couve-flor, couve-de-bruxelas e carne vermelha.
17. Vinagre. Experimente vinagre de cidra no espinafre cozido, vinagre com ervas ou de frutas vermelhas sobre uma salada de folhas, vinagre de arroz na salada de frango e vinagre de malte no peixe assado.

A CIÊNCIA DIZ: A verdade sobre o xarope de milho rico em frutose

Muitas pessoas defendiam o xarope de milho rico em frutose dizendo que ele não é pior do que o açúcar. Isso equivale a dizer que o charuto não é pior do que o cigarro. Depois, passaram a afirmar que o xarope é natural porque é feito de milho. Ora, o etanol também, e nem por isso recomendo a meus pacientes.

O xarope de milho rico em frutose é um adoçante barato usado em refrigerantes, carnes, queijos e vários outros alimentos. Estudos recentes levantaram muitas preocupações com os efeitos prejudiciais desse xarope:

- Ele está associado à obesidade. O aumento constante do consumo desse xarope acompanha o aumento da obesidade. Além disso, esse produto se transforma rapidamente em gordura corporal, em alguns casos sem nunca gerar energia para o corpo queimar. O consumo de uma única lata de refrigerante por dia (o equivalente a 10 colheres de chá de açúcar) pode levar a um ganho de 5kg em um ano.

- Eleva os triglicerídios, reconhecido fator de risco para doença cardíaca. Além disso, pessoas com nível elevado de triglicerídios produzem quantidades excessivas do componente químico superóxido, um radical livre. Esse ladrão molecular pode causar danos em diversas estruturas celulares, inclusive no DNA, e acredita-se que promova o envelhecimento.
- Eleva a pressão arterial, outro fator de risco para doença cardíaca.
- Faz o organismo produzir insulina em excesso. Níveis altos de insulina são um dos sinais iniciais do diabetes tipo 2.
- Está associado ao risco de esteatose hepática não alcoólica. Trata-se da forma de doença hepática progressiva mais prevalente nos Estados Unidos. Por causa dessa doença, o fígado fica inflamado e apresenta cicatrizes. Quando isso acontece, pode evoluir para uma cirrose ou um câncer de fígado e, em última análise, para a insuficiência hepática.
- Em um estudo de pequeno porte, demonstrou-se capaz de promover a proliferação de células no câncer de pâncreas. Os cientistas fizeram uma cultura dessas células cancerosas, administrando-lhes glicose e frutose (a frutose é um açúcar presente no xarope de milho). As células devoraram a frutose e deixaram a glicose de lado.

Essas razões devem ser suficientes para você reduzir o consumo do xarope de milho rico em frutose. Limite também a ingestão de todos os adoçantes. Na verdade, como médico, sugiro que também pare totalmente de tomar refrigerantes e suco de frutas.

Fontes: World Journal of Gastroenterology (2010) e Cancer Research (2010).

Roteiro para o Ciclo Ativar

O roteiro a seguir pode ajudá-lo a planejar suas refeições. Usando a lista de alimentos, preencha as lacunas com o que vai comer a cada dia.

Dia no Ciclo Ativar

Café da manhã

Porção de proteína ou probiótico: _____

Porção de amido natural: _____

Porção de fruta: _____

Almoço

Porção de proteína ou probiótico: _____

Porção de amido natural: _____

Legumes e verduras purificadores:_____

Jantar

Porção de proteína:_____

Legumes e verduras purificadores:_____

Lanches

Segunda porção de fruta:_____

Segunda porção de probiótico:_____

Outros

Porção de gordura benéfica:_____

Dia no Ciclo Acelerar

Café da manhã

Porção de proteína ou probiótico:_____

Porção de fruta:_____

Almoço

Porção de proteína ou probiótico:_____

Legumes e verduras purificadores:_____

Jantar

Porção de proteína:_____

Legumes e verduras purificadores:_____

Lanches

Segunda porção de fruta:_____

Segunda porção de probiótico:_____

Outros

Porção de gordura benéfica:_____

Revisão:

- Segundo Ciclo: o Ciclo Ativar baseia-se na abordagem do "jejum em dias alternados", na qual você reveza dias com menor ingestão de calorias e dias nos quais a ingestão calórica é um pouco mais alta. No nosso caso, vamos alternar o Ciclo Ativar com o Ciclo Acelerar, seguindo um deles a cada dia.
- Essa alternância acelera o metabolismo e ajuda a prevenir a estagnação do peso.
- Neste ciclo, os alimentos adicionais, como carboidratos naturais, são reintroduzidos na sua dieta.

Ao concluir este ciclo, se o tiver seguido à risca, você terá emagrecido tanto que suas roupas já estarão folgadas. Não perca o foco agora. Você está indo muito bem.

Terceiro Ciclo: Conquistar

Você já está seguindo a Dieta dos 17 Dias há 34 dias. É isso mesmo, estou contando. Já deve estar bem mais magro, uma vez que as calorias da batata frita e dos doces não estão mais se acumulando em sua barriga. Sua aparência está ótima, as roupas começam a lhe cair bem e você está satisfeito com seu progresso.

Agora é hora de começar a introduzir novas opções de alimentos, inclusive massas. Por falar nisso, as massas não são o arqui-inimigo da silhueta – é o tamanho das porções que ingerimos que estraga tudo. Todo grupo alimentar está representado no Terceiro Ciclo, e a ênfase nas hortaliças sem amido e nas proteínas magras continua. Agora você pode saborear também um pouco de bebida alcoólica.

Há menos regras alimentares neste ciclo. Você comerá moderadamente e continuará a fazer algum tipo de exercício que trabalhe o sistema cardiovascular. Só vou lhe pedir que aumente a duração dos exercícios.

Chamo este ciclo de Conquistar porque um de seus principais objetivos é ajudá-lo a desenvolver bons hábitos alimentares para a vida inteira, como controle das porções, horário regular de refeições e a inclusão de itens saudáveis.

Algumas pessoas talvez já tenham atingido o peso desejado, particularmente as que precisavam perder apenas de 4,5kg a 7kg. Parabéns. Vocês podem passar diretamente para o Quarto Ciclo.

CHECKUP: Seu progresso

- ☐ Perdi uma quantidade de quilos satisfatória.
- ☐ Minhas roupas estão me caindo muito bem.
- ☐ Diminuí o meu manequim.
- ☐ Tenho mais energia.
- ☐ As pessoas perceberam que emagreci e me deram os parabéns.
- ☐ Sinto-me mais motivado a tratar meu corpo com respeito.
- ☐ Sinto menos fome.

- ☐ Estou dormindo melhor.
- ☐ Minha pele está mais bonita.
- ☐ Meus intestinos funcionam melhor.
- ☐ Minha barriga diminuiu.
- ☐ Sinto-me mais leve.
- ☐ Já não tenho tanta vontade de comer bobagens.
- ☐ Meu humor melhorou.

Para quem ainda precisa passar pelo Terceiro Ciclo, vamos falar sobre as mudanças positivas que já ocorreram. Dê uma olhada no checkup desta página. Assinale as mudanças que já observou. Faça uma cópia da lista e afixe-a na porta da geladeira para que, da próxima vez que sentir vontade de devorar aquela fatia de pizza que se esqueceu de jogar fora, esse lembrete o coloque de volta no bom caminho.

A velocidade do emagrecimento no Terceiro Ciclo

Até agora, você vem emagrecendo à velocidade da luz, ou quase. No Ciclo Conquistar, o emagrecimento será um pouco mais lento. Digo isso para que, ao subir na balança, você não fique decepcionado, não interrompa a dieta nem jure só recomeçá-la no ano que vem.

O objetivo deste ciclo é estabelecer hábitos alimentares saudáveis e produzir um emagrecimento estável e fácil de manter. Por isso, relaxe e aproveite o acréscimo de pães e massas integrais, novas hortaliças, gorduras, lanches e bebidas alcoólicas com moderação (uma dose por dia).

Agora que já lhe disse que seu emagrecimento pode ser um pouco mais lento nos próximos 17 dias, deixe-me dizer como acelerá-lo. Você pode fazer isso de três maneiras:

1. Aumente a quantidade dos exercícios aeróbicos.

Os exercícios aeróbicos, como caminhar, correr, andar de bicicleta ou fazer aulas de ginástica aeróbica, são a melhor maneira de queimar gordura e acelerar o emagrecimento. Portanto, se estiver fazendo pelo menos 17 minutos por dia, é hora de aumentar esse tempo. Seu objetivo deve ser praticar de 45 a 60 minutos de exercícios aeróbicos três a quatro vezes por semana.

2. Continue evitando carboidratos depois das 14h.

Durante o Primeiro e o Segundo Ciclos, recomendo não ingerir carboidratos depois das 14h. Se você fez um bom trabalho para abastecer de glicogênio os músculos e o fígado durante o dia – que é o que fazem os carboidratos –, qualquer excesso de carboidratos no fim da tarde e à noite, quando

normalmente estamos menos ativos, será logo convertido em açúcar. No Terceiro Ciclo, você tem permissão para comer carboidratos no jantar. Mas, se quiser estimular a perda de peso, continue evitando os carboidratos depois das 14h.

3. Evite bebidas alcoólicas.

Embora o consumo moderado de bebidas alcoólicas tenha sido permitido no Terceiro Ciclo, saiba que o álcool pode atrapalhar o emagrecimento. Ele sobrecarrega o fígado, que reage realizando suas funções, como a queima de gordura, mais lentamente. O álcool também desidrata e faz com que os quilos do acúmulo de líquidos apareçam na balança. Se quiser emagrecer mais neste ciclo, abra mão dos drinques.

Orientações gerais para o Ciclo Conquistar

1. Permaneça no Ciclo Conquistar durante 17 dias.
2. Como você vai comer mais, é hora de controlar as porções de proteína. Em vez de ingerir proteínas à vontade como nos dois ciclos anteriores, reduza as porções de peixe, aves e carne ao tamanho aproximado de uma esponja de cozinha.

DOUTOR, TENHO UMA DÚVIDA.

Qual é a melhor hora do dia para praticar exercícios?

A resposta mais curta: a hora que funciona melhor para você.

Alguns cientistas têm pesquisado o assunto, mas, como não conseguem chegar a um acordo, suas descobertas acabam entrando em conflito.

Segundo um estudo, as pessoas queimam 10% mais calorias de gordura se os exercícios são feitos no início do dia. Os fisiculturistas se exercitam pela manhã, antes do café, alegando que é a melhor hora para queimar gordura. Supostamente, depois de uma noite de sono, os estoques de carboidratos estão mais baixos, por isso o corpo é obrigado a recorrer à gordura armazenada para se abastecer.

A maior parte dos médicos concordará comigo no seguinte: não tente se exercitar antes do café da manhã nas seguintes condições: (1) se for diabético ou sofrer de hipoglicemia, porque você pode ficar tonto ou enjoado; (2) se não for uma pessoa que gosta de acordar cedo e os exercícios pela manhã lhe parecerem um pesadelo.

Por outro lado, um estudo recente realizado por um grupo de cientistas italianos revelou que mulheres que caminhavam à noite queimavam mais

gordura do que as que caminhavam pela manhã. O motivo para isso, no entanto, não está claro.

Mais uma vez, a melhor hora para se exercitar é a que mais se ajusta à sua realidade.

3. Retire a pele do frango e do peru antes do preparo ou compre-os já sem a pele.
4. Elimine toda a gordura visível da carne vermelha.
5. Você pode comer até dois ovos por dia, mas limite o consumo de gemas a, no máximo, quatro por semana se tiver colesterol alto. A ingestão de claras está liberada.
6. Aproveite frutas, legumes e verduras frescos o máximo que puder. Por conveniência, itens congelados e enlatados são permitidos, desde que usados com moderação. As frutas enlatadas e congeladas não devem ser adoçadas.
7. Você pode tomar uma dose de bebida alcoólica por dia: 150ml de vinho; 360ml de cerveja; ou 45ml de um destilado, se desejar. Atenção: eu disse “uma dose”. Se você for a uma festa, tome um drinque e passe o resto da noite tomando bebidas sem álcool, bebidas sem calorias, como água mineral com gás pura ou saborizada. Não se esqueça de que o álcool causa desidratação e pode interferir na queima de gordura e na perda de peso. Uma dose por dia, no entanto, tem um efeito positivo nos níveis de colesterol. Pesquisas recentes sugerem que a ingestão moderada de bebida alcoólica pode reduzir o risco de ataques cardíacos.

A CIÊNCIA DIZ: Se tiver que tomar bebida alcoólica durante a dieta, opte por vinho tinto

Eu gostaria de compartilhar com você algumas pesquisas intrigantes sobre um de meus “grupos alimentares” favoritos: o vinho tinto. Já mencionei que o vinho tinto contém um componente fantástico, chamado resveratrol, que protege o coração. Aparentemente, ele também pode reduzir o número de células adiposas no organismo de uma pessoa e os cientistas acreditam que, um dia, poderá ser usado para tratar ou prevenir a obesidade. Há vários anos, os pesquisadores da Universidade de Ulm, na Alemanha, isolaram precursores da célula adiposa humana denominados pré-adipócitos. No organismo, são células “bebês” que se transformam em células adiposas maduras.

Nesse estudo, os cientistas descobriram que o resveratrol inibe o crescimento

dessas células e evita que se convertam em células adiposas maduras. Além disso, impede o armazenamento de gordura.

Isso faz sentido quando pensamos nas mulheres francesas. Elas são magras, embora tenham uma alimentação rica em gordura e bebam muito vinho. Na verdade, de acordo com as estatísticas mais recentes, as francesas também apresentam o IMC (Índice de Massa Corporal, medida de peso que leva em consideração a altura da pessoa) mais baixo da Europa.

Fonte: American Journal of Clinical Nutrition (2010).

8. Não coma mais do que duas porções diárias dos alimentos da lista de amidos naturais.
9. Não se preocupe em comer todos os alimentos permitidos no dia. Se esquecer a segunda porção de laticínio ou de carboidratos ou se já estiver satisfeito, tudo bem.
10. Coma devagar e apenas até se sentir saciado; não sobrecarregue o estômago. Use o Meu Medidor da Fome/Saciedade como parâmetro para evitar o exagero.
11. Comece a aumentar seus exercícios aeróbicos. Exercite-se durante pelo menos 150 a 300 minutos por semana, dependendo de seu condicionamento físico (cinco sessões de 30 minutos ou cinco sessões de 60 minutos).

Lista de alimentos expandida do Ciclo Conquistar

Quando indicado, acrescente alimentos à sua dieta, além daqueles que você experimentou nos dois ciclos anteriores.

Proteínas

Peixes e frutos do mar (das listas Acelerar e Ativar)

Carnes magras (das listas Acelerar e Ativar)
Lombinho canadense

Aves (das listas Acelerar e Ativar, inclusive ovos e claras de ovos)

Aves adicionais:

Codorna
Pato

Bacon, salsicha ou frios de peru light

Amidos naturais

Pães (1 fatia = 1 porção)

Farelo de trigo
Pão de centeio

Pão multigrãos
Pão enriquecido com fibras

Pão de farelo de aveia
Pão sem glúten

Pão sem açúcar
Torrada integral

Pão sírio integral, 1 unidade

Tortilhas de trigo integral

Cereais ricos em fibras (1 xícara de chá = 1 porção, a não ser quando indicado em contrário)

Cereais matinais ricos em fibras
Cereais sem glúten

Granola light (1/2 xícara de chá
= 1 porção)

Massas (1/2 xícara de chá = 1 porção)

Massas de trigo integral
Massas sem glúten
Massas feitas com hortaliças

Massas ricas em fibras
Sopa de macarrão de semolina
no molho de soja light

Legumes e verduras – Sem restrição

Todos os purificadores
Abobrinha
Acelga
Alfafa
Alga kelp e outras algas
marinhas comestíveis
Broto de brócolis
Couve-rábano
Coentro
Erva-doce

Folhas de uva
Nabo
Rabanete
Ruibarbo
Pimentas
Vagens
Praticamente todos os legumes e
verduras

Frutas – 2 porções por dia*

Abacaxi
Banana
Cereja
Damasco
Figo
Goiaba
Kiwi

Papaia
Manga
Romã
Tangerina
Praticamente qualquer
fruta
fresca

* Porção = 1 fruta fresca ou 1 xícara (de chá) de fruta fresca picada.

Observação: se você estiver preocupado com a ingestão de açúcar, prefira as frutas com baixo teor de açúcar. Entre elas estão maçã, frutas vermelhas (todas as variedades), cereja, grapefruit (toranja), laranja, pêssego, pera e ameixa.

Probióticos, laticínios e substitutos dos laticínios: 1 a 2 porções por dia

Observação: algumas pessoas não gostam de laticínios ou não os digerem adequadamente. Se você for uma delas, experimente os substitutos de laticínios (veja a seguir). Tente ingerir pelo menos uma porção por dia desta lista enquanto estiver no Ciclo Conquistar.

Alimentos probióticos dos Ciclos Acelerar e Ativar

Queijos menos calóricos (brie, camembert, fontina, cheddar light, edam, feta, queijo de cabra e muçarela light) (60g = 1 porção)

Queijo cottage light (1/2 xícara de chá = 1 porção)

Leite desnatado (1 xícara de chá = 1 porção)

Ricota light (1/2 xícara de chá = 1 porção)

Substitutos de laticínios: leite de arroz, de amêndoas ou de soja sem açúcar (1 xícara de chá = 1 porção)

Gorduras benéficas – 1 a 2 colheres de sopa dessas gorduras por dia, a não ser quando indicado em contrário

Abacate (1/4 da fruta = 1 porção)

Maionese (1 colher de sopa = 1 porção)

Maionese light (2 colheres de sopa = 1 porção)

Margarina light (2 colheres de sopa = 1 porção)

Margarina sem gordura trans (1 colher de sopa = 1 porção)

Molhos para salada (1 colher de sopa = 1 porção)

Molhos para salada light (2 colheres de sopa = 1 porção)

Nozes ou sementes, sem óleo (2 colheres de sopa = 1 porção)

Óleo de canola (1 colher de sopa = 1 porção)

Óleo de nozes (1 colher de sopa = 1 porção)

Lanches opcionais

Todos os lanchinhos a seguir contêm menos de 100 calorias. Além disso, proporcionam a sensação de saciedade.

Barra de granola light e diet

Flan diet

Picolé de fruta (pouco calórico)

Pipoca de micro-ondas light (4 xícaras de chá)

Queijo processado (fundido) light – 2 quadradinhos

Sobremesa pronta de queijo com frutas

Sorvete de iogurte

A CIÊNCIA DIZ: A lipoaspiração proporciona benefícios à saúde

Está pensando em fazer uma lipoaspiração? Converse com seu médico. A lipoaspiração, como todos os procedimentos médicos, tem seus riscos. No entanto, descobriu-se que a lipo ajuda a reverter o diabetes tipo 2 e a reduzir o colesterol.

Como mencionei antes, a obesidade torna as células resistentes à insulina. Resultado: o açúcar não consegue penetrá-las e os níveis de glicose no sangue se elevam. A lipoaspiração parece reverter esse processo. Em um estudo no Centro Médico Downstate, de Nova York, um cirurgião retirou uma média de 5,5kg de gordura de sete mulheres jovens com diabetes tipo 2. Depois do procedimento, suas células perderam a resistência à insulina e os níveis de glicose no sangue caíram. As descobertas são intrigantes. Como esse foi um estudo de pequeno porte, será interessante observar se estudos futuros sobre a lipoaspiração também apontam para a melhora da resistência à insulina.

O outro benefício da lipoaspiração é o seguinte: a retirada de apenas 3kg de gordura pode reduzir bastante o nível do colesterol. Essa é a conclusão dos pesquisadores da Universidade de Salzburg. Em sua opinião, a sucção de apenas pequenas quantidades de gordura muda o metabolismo de um paciente para melhor.

Embora eu prefira ajudar sua saúde à moda antiga – com dieta, exercícios, determinação, força de vontade e dedicação –, esses estudos são promissores.

Planejando as refeições

Todo dia, durante os próximos 17 dias, você vai comer:

- Porções controladas de proteína de uma lista expandida.
- Quantidades generosas de legumes e verduras de uma lista expandida.
- 2 porções de amidos naturais de uma lista expandida.
- 2 porções de frutas de uma lista expandida.

- 1 a 2 porções de probióticos, laticínios light ou substitutos de laticínios.
- 1 porção de gordura de uma lista expandida.
- Lanches opcionais.
- 1 porção diária opcional de bebida alcoólica.

A seguir, apresento um dia típico no Ciclo Conquistar:

Café da manhã

- 1/2 xícara (de chá) de grãos de cereais cozidos; ou 2 ovos ou 4 claras de ovos, preparados sem óleo; 1 Cookie do Dr. Mike; ou 1 porção de probiótico
- 1 porção de fruta

Almoço

- Porções controladas de proteína como peixe, frutos do mar, carne vermelha, frango ou ovos; ou de legumes e verduras mais 1 porção de probiótico, laticínio ou substituto de laticínio
- 1 porção de amido natural
- Quantidades ilimitadas de legumes e verduras

Jantar

- Porções controladas de proteína como peixe, frutos do mar, carne vermelha, frango ou peru
- Quantidades ilimitadas de legumes e verduras

Lanches

- Segunda porção de fruta; ou
- Segunda porção de probiótico, laticínio ou substituto de laticínio; ou
- Alimento da lista de lanches opcionais

Extra

- 1 porção (1 a 2 colheres de sopa de gordura benéfica para usar em saladas, legumes e verduras ou para cozinhar)

17 cardápios

Aqui estão exemplos de como criar cardápios durante o Ciclo Conquistar. Você pode segui-los ao pé da letra ou montar os seus.

Bebida matinal

Todas as manhãs, ao acordar, tome uma xícara de 200ml de água quente com o sumo de meio limão. O limão estimula os sucos digestivos. Seu objetivo é beber pelo menos mais sete copos de água até o final do dia. A velocidade na qual você queima calorias cai se estiver desidratado. Além disso, nesse estado, o organismo não absorve adequadamente os nutrientes.

DIA 1

Café da manhã

- 1 torrada integral
- 1 ovo poché ou cozido
- 1 laranja
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Salada Caesar com frango: peito de frango grelhado, cortado em pedaços; 2 xícaras (de chá) de alface-romana; outras hortaliças preferidas para salada; 2 colheres de sopa de molho Caesar light
- 1 torrada integral
- 1 porção de fruta fresca
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Lombrinho assado
- 1 a 2 xícaras (de chá) de folhas verdes mistas com 2 colheres de sopa de molho light para salada
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- 1 porção de probiótico, laticínio ou substituto de laticínio
- 1 picolé de fruta

DIA 2

Café da manhã

- 1 xícara (de chá) de cereal rico em fibras
- 1 xícara (200ml) de leite desnatado, semidesnatado, de soja ou outro substituto de laticínio
- 1 xícara (de chá) de frutas vermelhas frescas

- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Sanduíche no pão sírio: 1 pão sírio integral recheado com alface e tomate; 2 colheres de sopa de queijo feta sem gordura esfarelado; 1 colher de sopa de molho italiano para salada
- 10 minicenouras
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Frango grelhado: filé de peito de frango grelhado, sem pele, com molho barbecue
- Legumes e verduras, como aspargos, brócolis ou couve-flor
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- Segunda porção de fruta
- Porção pequena de sorvete de iogurte

DIA 3

Café da manhã

- 1 xícara (de chá) de iogurte natural
- 1 banana fatiada
- 1 torrada integral
- 1 colher de sopa de geleia light ou diet (para misturar no iogurte ou passar na torrada)
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Camarão descascado (cozido ou preparado no vapor)
- 1/4 de xícara (de chá) de molho rosé
- 1/2 xícara (de chá) de salada de alface-americana
- 1 batata-doce média assada
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Salmão grelhado ou cozido

- Vagem ou outra hortaliça cozida no vapor
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- Segunda porção de fruta
- Segunda porção de probiótico, laticínio ou substituto de laticínio

DIA 4

Café da manhã

- 1 Cookie do Dr. Mike
- 1 xícara (200ml) de leite desnatado, semidesnatado, de soja ou outro substituto de laticínio
- 1 xícara (de chá) de frutas vermelhas frescas
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Carne moída sem gordura com molho marinara light servida sobre 1/2 xícara (de chá) de macarrão integral ou sem glúten
- 1 a 2 xícaras (de chá) de folhas verdes mistas com 2 colheres de sopa de molho light
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- 1 tigela grande de Sopa de frango com legumes
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- Segunda porção de fruta
- Segunda porção de probiótico, laticínio ou substituto de laticínio
- Barra de cereais light

DIA 5

Café da manhã

- 2 ovos mexidos
- 2 fatias de bacon de peru light
- 1 xícara (de chá) de frutas vermelhas frescas
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Sanduíche de atum: duas fatias de pão integral recheadas com atum, 1 colher de sopa de maionese, aipo e cebola picados
- 1 pera fresca
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Delícia primavera
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- 1 porção de probiótico, laticínio ou substituto de laticínio
- Um picolé de frutas

DIA 6

Café da manhã

- 1 xícara (de chá) de iogurte diet com sabor de fruta
- 1/2 xícara (de chá) de granola light
- 1 fruta fresca (por exemplo, 1 pêssago, 1/4 de melão-cantalupo, 1/2 grapefruit ou 1 laranja)
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Tomate recheado com salada de siri: misture carne de siri em pedaços com 1 colher de sopa de maionese light, 2 colheres de sopa de aipo picado e sirva sobre um generoso leito de alface
- 1 batata-inglesa assada média com 1 colher de sopa de creme de leite light; ou 1/2 xícara (de chá) de arroz integral ou basmati
- 1 maçã média
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Carne assada
- Abobrinha refogada com 1 colher de sopa de azeite de oliva e temperos italianos
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- Segunda porção de probiótico, laticínio ou substituto de laticínio
- Shake de frutas com iogurte

DIA 7

Café da manhã

- 1/2 xícara (de chá) de queijo cottage light
- 1 torrada integral
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Sanduíche de queijo grelhado: coloque 2 fatias de queijo light e 2 fatias de tomate sobre 2 fatias de pão integral e leve ao fogo em uma frigideira antiaderente ligeiramente untada até o pão torrar e o queijo derreter
- 1 xícara (de chá) de minicenouras ou outra hortalíça fresca picada
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Coxas de frango sem pele assadas
- Legumes e verduras cozidos no vapor
- 1 a 2 xícaras (de chá) de folhas verdes mistas, com 2 colheres de sopa de molho light
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- 1 porção de fruta
- Barra de granola light ou diet

DIA 8

Café da manhã

- 1 Cookie do Dr. Mike
- 1 banana fatiada
- 1 xícara (de chá) de leite desnatado ou leite acidófilo
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Chili de feijão-preto com peru

- 1 porção de fruta fresca
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Salmão grelhado
- 1 a 2 xícaras (de chá) de folhas verdes mistas com 2 colheres de sopa de molho light
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- 1 porção de probiótico, laticínio ou substituto de laticínio
- 1 picolé de fruta

DIA 9

Café da manhã

- 1/2 xícara (de chá) de granola light
- 170ml de iogurte diet com sabor de fruta
- 1 xícara (de chá) de frutas vermelhas frescas
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Supersalada
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Bife de contrafilé
- 1 batata-inglesa assada média, com 1 colher de sopa de creme de leite light por cima (opcional)
- Legumes e verduras cozidos no vapor, como aspargos, brócolis ou couve-flor
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- Segunda porção de fruta
- Porção pequena de sorvete de iogurte

DIA 10

Café da manhã

- 1/2 xícara (de chá) de aveia cozida
- 1 laranja
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Salada niçoise
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Peito de peru assado
- 1 batata-doce média assada
- Vagem ou outra hortaliça cozida no vapor
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- Segunda porção de fruta
- Segunda porção de probiótico, laticínio ou substituto de laticínio

DIA 11

Café da manhã

- Omelete à espanhola
- 1 maçã ou pera média
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Carne moída sem gordura com molho marinara light, servida sobre 1/2 xícara (de chá) de macarrão integral ou sem glúten
- 1 a 2 xícaras (de chá) de folhas mistas com 2 colheres de sopa de molho light
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Peixe com gergelim
- Vagem cozida no vapor
- 1/2 xícara (de chá) de abóbora
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- Segunda porção de fruta
- Segunda porção de probiótico, laticínio ou substituto de laticínio
- Barra de granola light ou diet

DIA 12

Café da manhã

- 4 claras de ovo mexidas
- 1 fatia de lombinho canadense
- 1 xícara (de chá) de melão picado
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Sanduíche de frango: duas fatias de pão integral recheadas com frango grelhado ou assado, 1 colher de sopa de maionese, aipo e cebola picados
- 1 pera ou outra fruta fresca da estação
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- 2 costeletas de cordeiro assadas
- Brócolis ou couve-flor cozido no vapor
- Cenouras cozidas
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- 1 porção de probiótico, laticínio ou substituto de laticínio
- 1 picolé de frutas

DIA 13

Café da manhã

- 1 xícara (de chá) de iogurte diet com sabor de fruta
- 1 fruta fresca (por exemplo, 1 pêssago, 1/4 de melão-cantalupo, 1/2 grapefruit ou 1 laranja)
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Sanduíche de peru: duas fatias de pão de centeio recheadas com peito de peru, 1 fatia de queijo suíço light, mostarda, alface e 1 fatia de tomate

- 1 maçã
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Peito de frango assado
- Abobrinha refogada com 1 colher de sopa de azeite de oliva e temperos italianos
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- Segunda porção de probiótico, laticínio ou substituto de laticínio
- 1 picolé de frutas
- 1 xícara de chá verde

DIA 14

Café da manhã

- 2 ovos mexidos
- 1 torrada integral
- 1 xícara (de chá) de abacaxi picado fresco ou enlatado, conservado no próprio suco
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Wraps de alface
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Hambúrguer de peru assado
- Batata em palitos, congelada, assada no forno
- 1 a 2 xícaras (de chá) de folhas verdes mistas com 2 colheres de sopa de molho light
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- Segunda porção de fruta
- Smoothie de quefir

DIA 15

Café da manhã

- Smoothie de iogurte: 1/2 xícara (de chá) de leite acidófilo. 1/2 pote de iogurte diet com sabor de frutas e 1 xícara (de chá) de frutas vermelhas. Bata tudo no liquidificador
- 1 torrada integral
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Salada Caesar com frango: peito de frango grelhado, cortado em pedaços; 2 xícaras (de chá) de alface-romana; outras hortaliças preferidas para salada; 2 colheres de sopa de molho Caesar light
- 1 porção de fruta fresca
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Lombrinho assado
- 1 batata-doce média ou 1/2 xícara (de chá) de purê de abóbora
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- 1 porção de probiótico, laticínio ou substituto de laticínio
- 1 picolé de frutas

DIA 16

Café da manhã

- 1 xícara (de chá) de cereal rico em fibras
- 1 xícara (200ml) de leite desnatado, semidesnatado, acidófilo, de soja ou outro substituto de laticínio
- 1 banana fatiada
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Salada de taco
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Frango ao forno

- Legumes e verduras cozidos no vapor, como aspargos, brócolis ou couve-flor
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- Segunda porção de fruta
- Porção pequena de sorvete de iogurte

DIA 17

Café da manhã

- 1 xícara (de chá) de iogurte natural
- 1 xícara (de chá) de frutas vermelhas frescas
- 1 colher de sopa de geleia (para misturar no iogurte)
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Camarão descascado (cozido ou preparado no vapor)
- 1/4 de xícara (de chá) de molho rosé
- 1/2 xícara (de chá) de milho
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Bife
- 1 batata-inglesa assada média, com 1 colher de sopa de creme de leite light
- 1 a 2 xícaras (de chá) de folhas verdes mistas com 1 colher de sopa de azeite, misturado com 2 colheres de sopa de vinagre
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- Segunda porção de fruta
- Segunda porção de probiótico, laticínio ou substituto de laticínio
- 1 xícara (de chá) de flan diet

Roteiro para o Ciclo Conquistar

O roteiro a seguir pode ajudá-lo a planejar suas refeições. Usando as listas de alimentos, preencha as lacunas com o que vai comer a cada dia.

Café da manhã

Porção de proteína, de probiótico ou laticínio light: _____

Porção de amido natural: _____

Porção de fruta: _____

Almoço

Proteína: _____

Porção de amido natural: _____

Legumes e verduras: _____

Jantar

Porção de proteína: _____

Legumes e verduras: _____

Lanches

Segunda porção de fruta: _____

Segunda porção de probiótico ou de laticínio light: _____

Lanche opcional: _____

Outro

Porção de gordura benéfica: _____

Se você precisar perder mais peso

No final do Terceiro Ciclo, se precisar emagrecer mais, você tem várias opções:

- Voltar ao Ciclo Acelerar por 17 dias, continuar no Ciclo Ativar por 17 dias e seguir com o Ciclo Conquistar por mais 17 dias; ou
- Voltar ao Ciclo Ativar por 17 dias e seguir com o Ciclo Conquistar por 17 dias; ou
- Continuar no Ciclo Conquistar até alcançar o peso desejado.

Sugestão: se estiver muito perto do peso desejado ao completar o Ciclo Conquistar, é melhor voltar ao Ciclo Acelerar por até 17 dias para atingir seu objetivo mais rapidamente.

Ao concluirmos este ciclo, pense um pouco em como é bom se sentir magro. No lugar dos quilos perdidos devem estar as recém-descobertas sensações de autocontrole, saúde e preparo físico melhor, roupas folgadas, elogios constantes, aparência saudável, animação e orgulho. Sei que não tem sido fácil. Mas concluir o processo de emagrecimento lhe proporcionará uma satisfação verdadeira – algo que nenhum Lanche Feliz do mundo poderia lhe oferecer.

A CIÊNCIA DIZ: Tire uma soneca e emagreça

Os pesquisadores estão aprendendo mais sobre a importância do sono para o emagrecimento. O sono adequado mantém os importantíssimos hormônios do apetite e do emagrecimento em equilíbrio, para que você fique satisfeito com o que come. Além disso, as pessoas são menos propensas a fazer escolhas saudáveis quando estão cansadas.

Os médicos têm um longo histórico de privação de sono, o que pode explicar por que tantos desses profissionais são gordos. A privação de sono remete aos nossos dias de residência, quando tantas vezes precisamos ficar acordados 30 horas seguidas.

Se você não tem tempo para dormir o suficiente à noite, tente programar pelo menos uma boa soneca curta durante o dia. Tirar um cochilo pode contribuir para o emagrecimento, de acordo com um estudo do American Journal of Physiology, Endocrinology, and Metabolism. Foram examinados durante sete dias os níveis hormonais de 41 homens e mulheres que faziam parte de um experimento sobre privação de sono. Aqueles que tinham permissão de cochilar por duas horas depois de uma noite sem dormir apresentaram queda significativa nos níveis de cortisona, hormônio relacionado aos altos níveis de estresse, e menos acúmulo de gordura na barriga.

Sendo assim, esqueça a contagem de calorias e comece a contar carneirinhos.

DOUTOR, TENHO UMA DÚVIDA.

Por que não posso beber refrigerantes diet durante a Dieta dos 17 Dias?

O refrigerante diet parece ser o sonho de quem faz dieta: você pode beber quanto quiser e nada vai parar no seu quadril, certo? Errado. Essa bebida gasosa nos faz acumular quilos de um modo furtivo. O refrigerante diet leva adoçantes artificiais, que tendem a ser muito mais doces que o açúcar comum. Esse sabor pode estimular o desejo natural de ingerir alimentos doces, ricos em calorias. Quanto mais você bebe, mais intenso se torna esse desejo, fazendo com que você não resista àquela sobremesa deliciosa. Beba refrigerantes diet com moderação, mas concentre-se mais em beber água com ou sem gás, pois elas mantêm sob controle a vontade de comer besteiras.

Revisão:

- O Terceiro Ciclo é um plano alimentar mais liberal e moderado que permite uma ampla variedade de alimentos saudáveis, ingeridos em porções adequadas, propiciando uma perda de peso contínua.
- O emagrecimento pode ser mais lento durante o Ciclo Conquistar, mas você pode acelerá-lo da seguinte

maneira: aumentando os exercícios aeróbicos, deixando de ingerir carboidratos depois das 14h e evitando bebidas alcoólicas.

- O objetivo do Terceiro Ciclo é ajudá-lo a desenvolver bons hábitos alimentares para a vida toda.

Quarto Ciclo: Manter

Você conseguiu! Parabéns!

Você começou a Dieta dos 17 Dias e decidiu que a seguiria por apenas 17 dias. Os resultados iniciais foram excelentes, por isso você resolveu segui-la por mais 17 dias, e depois por mais 17. Sentiu-se tão bem consigo mesmo e tão orgulhoso de suas conquistas que alcançou seu objetivo. Ao concluir os três ciclos de 17 dias, você chegou aonde queria.

Agora é hora de manter os quilos perdidos bem longe com o que chamo de Ciclo Manter.

A essa altura, tenho que ser absolutamente sincero e falar de algo muito importante, mas que poucos médicos mencionam, porque ninguém quer admitir.

Você vai estar sempre fazendo algum tipo de dieta.

Será impossível voltar a seus antigos hábitos alimentares e continuar magro, porque foram esses mesmos hábitos – por exemplo, comer porções enormes de fast-food e se manter sedentário – que o levaram a engordar. Ninguém quer ouvir isso, mas você de fato precisará controlar seu peso para sempre. Manter-se magro é difícil.

Dito isso, vamos pelo menos nos divertir enquanto continuamos de dieta.

O que proponho como estratégia para manter-se magro e não enlouquecer é aproveitar seus fins de semana e dar uma relaxada.

Vamos ser sinceros: fins de semana nunca foram bons para quem faz dieta. Você consegue uma promoção na sexta-feira e come para comemorar. Ou se aconchega com seu parceiro(a) para assistir a um filme na sexta ou no sábado e come. Ou sai para ir a uma festa e come. O problema é que, das 18h da sexta-feira até a hora de dormir no domingo, sua vida muda. Sua rotina fica menos rígida, permitindo que você belisque mais. E há os compromissos sociais. Jantares, festas, churrasco no domingo – não há quem resista.

Ter os fins de semana livres permite alguns luxos, facilitando a volta ao caminho certo na segunda-feira. A maior parte das pessoas consegue ser bastante disciplinada de segunda a quinta, escolhendo as refeições cuidadosamente, praticando exercícios e, assim, vendo bons resultados na balança. O Ciclo Manter

aproveita esses ritmos normais da vida e constrói um plano de manutenção viável em torno deles.

Em resumo, eis como se manter magro: siga a dieta rigorosamente durante a semana e aproveite o fim de semana. A maior parte das pessoas faz isso para emagrecer – aconselho-o a fazer isso para se manter magro.

Estou lhe dando o melhor presente possível. Você segue a sua alimentação com calorias controladas durante a semana, mas, nos fins de semana, come o que gosta. Você perde vários quilos e mantém o peso porque nunca fica entediado usando meu princípio do fim de semana liberado.

O Ciclo Manter também é estratégico do ponto de vista metabólico. Você consegue controlar o peso com eficiência porque faz seu metabolismo voltar à ação com um programa de choque. Isso porque está seguindo cinco dias de alimentação controlada, acompanhados por dois dias de uma quantidade maior de calorias. Ao acrescentar calorias às suas refeições, está acelerando o metabolismo. Assim, quando o metabolismo está funcionando como uma fornalha, você volta à dieta na segunda-feira, queimando calorias com mais rapidez do que nunca. Basicamente, o Ciclo Manter não deixa seu metabolismo acomodado; assim, ele nunca tem chance de hibernar. Já que agora ele está mais bem treinado por conta de hábitos alimentares mais saudáveis e da saúde digestiva mais eficiente, algumas escapadelas no fim de semana não terão um efeito tão arrasador.

No entanto, no Ciclo Manter, nem tudo é liberado. Você tem permissão para ingerir alguns de seus alimentos preferidos com moderação. Por exemplo: na sexta-feira à noite você faz uma refeição no restaurante favorito, acompanhado de um ou dois coquetéis. No sábado, uma ou duas fatias de pizza no almoço ou jantar, mais uma sobremesa. No domingo, no café da manhã, crepes com recheios light.

Uma regra geral a seguir para a estabilização do peso é fazer de uma a três refeições favoritas por fim de semana, não mais do que isso.

Cabe aqui uma advertência: se o único momento em que não está colocando algo na boca é enquanto está dormindo, talvez você sofra ou já tenha sofrido de um transtorno alimentar. Se for o caso, a maneira de se alimentar sugerida no Ciclo Manter não serve para você. Entretanto, 99% das pessoas que seguem a Dieta dos 17 Dias estão prontas e motivadas para o Quarto Ciclo, e apresentarei aqui algumas estratégias fáceis para garantir que a trapaça estratégica nos fins de semana não se transforme em excessos durante a semana.

Pode suspirar aliviado. Uma vida feliz não é feita só de restrições, mas requer que você esteja com um peso normal, saudável e adequado.

Inicie o Ciclo Manter

O Ciclo Manter é diferente porque o ajuda a se manter magro ao mesmo tempo que permite que você coma alguns de seus alimentos favoritos durante os fins de semana.

Basicamente, funciona da seguinte maneira:

- Do café da manhã de segunda-feira até o almoço de sexta-feira: siga os cardápios de um de seus ciclos favoritos: Acelerar (Primeiro Ciclo), Ativar (Segundo Ciclo) ou Conquistar (Terceiro Ciclo).
- Do jantar de sexta-feira até o jantar de domingo: desfrute de seus alimentos e refeições favoritos com moderação.
- Faça de uma a três refeições favoritas durante o fim de semana. Não exagere. Coma lentamente, saboreando os alimentos.
- Se desejar, tome bebidas alcoólicas com moderação durante o fim de semana (1 ou 2 doses por dia): 45ml de destilados, 150ml de vinho ou 360ml de cerveja.
- Você pode incluir sopas nos cardápios diários, desde que tenham como base um caldo sem gordura. Evite as sopas que levem leite ou creme de leite. Tomar sopa antes de uma refeição o ajudará a controlar o apetite e se sentir saciado.
- Você pode substituir uma das porções de frutas por suco de fruta (sem açúcar), mas não mais de 3/4 de xícara (de chá) por porção.
- Sinta-se à vontade para tomar uma xícara (de chá) de suco de legumes ou verduras no lanche.
- Continue a usar condimentos com moderação. Escolha temperos com baixo teor calórico, sem gordura, como molhos light, especiarias, ervas, sumo de limão e vinagre.
- Pratique exercícios durante a semana e também nos fins de semana.
- Toda segunda-feira, renove o compromisso consigo mesmo e com sua nova silhueta. Faça isso e continue a controlar sua alimentação semana após semana. Essa estratégia é garantia de sucesso.

O estilo de vida do Ciclo Manter

Eis aqui um exemplo de como este ciclo funciona na vida real. Mary perdeu 13kg seguindo a Dieta dos 17 Dias. Para não recuperar esses quilos, ela segue o Ciclo Acelerar de segunda a sexta-feira. Nos fins de semana, planeja as refeições nas quais poderá saborear seus alimentos favoritos. O segredo para evitar possíveis escorregadelas é planejar.

“Para mim foi importante saber que poderia aproveitar essas delícias”, diz Mary. “Porém ainda mais importante é ter consciência de que preciso voltar para a Dieta dos 17 Dias na segunda-feira, e sempre o fiz.”

Vamos dar uma olhada em uma semana típica na vida de Mary:

Segunda-feira

Café da manhã

- 170ml de iogurte natural desnatado com 1 xícara (de chá) de frutas vermelhas ou outra fruta (picada)
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Uma salada farta com legumes e verduras purificadores e um pouco de molho feito com óleo de linhaça
- 1 maçã média
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Porções generosas de salmão grelhado ou assado
- Quantidades liberadas de legumes e verduras purificadores, cozidos no vapor ou crus
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- 170ml de iogurte com sabor de fruta diet ou 1 xícara (de chá) de iogurte natural desnatado
- Minicenouras cruas para beliscar

Terça-feira

Café da manhã

- 2 ovos mexidos
- 1 pera média ou outra fruta da estação
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Hambúrguer de carne magra preparado sem gordura
- Tomates fatiados ou assados
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Legumes e verduras refogados (brócolis, cebola, cenoura em juliana, pimentão vermelho, etc.) e tiras de frango regadas com 1 colher de sopa de

azeite de oliva

- 1 xícara de chá verde

Lanches

- 1 xícara (de chá) de frutas vermelhas frescas com 170ml de iogurte
- 1 tigela de sopa de frango light com missô (com pouco sódio)

Quarta-feira

Café da manhã

- 1/2 xícara (de chá) de queijo cottage
- 1 laranja
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Atum sobre um generoso leito de salada de folhas verdes com molho para salada sem gordura
- 1 maçã média
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Peito de frango grelhado
- Aspargos cozidos no vapor
- Salada temperada com 1 colher de sopa de azeite de oliva ou óleo de linhaça misturado com 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico e condimentos
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- 170ml de iogurte
- Legumes ou verduras crus, picados, para beliscar

Quinta-feira

Café da manhã

- 2 ovos poché ou cozidos
- 1/2 grapefruit ou outra fruta fresca da estação
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Peito de peru assado
- Tomates fatiados ou assados, regados com 1 colher de sopa de óleo de linhaça
- 170ml de iogurte
- 1 xícara de chá verde

Jantar

- Salmão grelhado
- Vagem cozida no vapor
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- 1 laranja média
- 1 xícara (de chá) de leite acidófilo ou 170ml de iogurte

Sexta-feira

Café da manhã

- Smoothie de quefir
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Frango grelhado com molho de salada light servido sobre um generoso leito de alface
- 1 xícara de chá verde

Jantar com amigos

- Lasanha vegetariana
- Salada de folhas variadas com molho de gorgonzola
- Vinho, 2 taças de 150ml
- 1 porção de tiramisù

Lanches

- 1 maçã média
- 170ml de iogurte

Sábado

Café da manhã

- 2 ovos mexidos
- 1/2 grapefruit
- 1 xícara de chá verde

Almoço

- Salmão grelhado sobre um leito generoso de alface com molho para salada light
- 1 xícara de chá verde

Jantar fora

- Bife de alcatra grelhado
- Salada Caesar com molho
- 1 batata-doce média assada
- Vinho, 2 taças de 150ml

Lanches

- 1 xícara (de chá) de frutas vermelhas frescas
- 1 xícara (de chá) de leite acidófilo ou 170ml de iogurte

Domingo

Brunch

- Waffles de frutas vermelhas com 2 colheres de sopa de calda sem açúcar
- 2 salsichas de peru pequenas
- 1 xícara (de chá) de suco de laranja

Jantar

- Peito de frango grelhado
- Brócolis cozido no vapor
- 1 xícara de chá verde

Lanches

- 170ml de iogurte com sabor de fruta diet ou 1 xícara (de chá) de iogurte natural desnatado
- Minicenouras cruas para beliscar

Análise a semana de Mary. Observe que ela exemplifica uma maneira sensata e moderada de se alimentar. Mary segue a dieta durante a semana, mas se permite certa liberdade nos fins de semana. “É, eu me permito alguns mimos. Adoro comida

italiana e um bom vinho, e aproveito para apreciá-los nesses dias. Na segunda-feira, volto logo para frutas, legumes, verduras, frango e peixe”, diz ela.

Mary planejou suas três refeições favoritas para o fim de semana. Nos outros dias, ela come com moderação, seguindo o Ciclo Acelerar. Mary faz uma caminhada puxada praticamente todos os dias da semana e sempre nos fins de semana. Não há como ela recuperar o peso. Às vezes, até emagrece.

O Ciclo Manter ensina a ser mais saudável e mais inteligente a respeito das escolhas, e não tem nada a ver com comer demais. Se quiser comer frango frito nos fins de semana, você pode. É só compensar isso voltando a uma alimentação mais nutritiva durante a semana. Nem tudo está perdido. Você não tem que eliminar de vez todos os alimentos que aprecia. Só precisa ser comedido na maneira de equilibrar esses itens com refeições mais saudáveis.

Não se engane acreditando que pode voltar aos antigos hábitos alimentares. É importante adotar novos padrões e comer de maneira inteligente. Como fez Mary, basta seguir seu ciclo favorito, basicamente durante cinco dias da semana, e tirar uma folga nos fins de semana. E não deixar de se exercitar.

Estratégias do Ciclo Manter

Há várias dicas sobre o Quarto Ciclo que poderão ajudá-lo a seguir em frente. Em minha experiência com os pacientes, os fatores a seguir são essenciais para manter os quilos a distância.

Preste atenção no sinal vermelho dos 2,5kg

No Ciclo Manter, procure se pesar nos fins de semana. Sempre que a balança marcar 1,5kg a 2,5kg a mais do que o peso desejado, volte direto para seu ciclo favorito (seja ele Acelerar, Ativar ou Conquistar) na segunda-feira. Observação: você sempre retornará ao peso normal mais rapidamente se voltar ao Primeiro Ciclo. Se, por algum motivo, engordar muito (por estar de férias, por exemplo), a solução é começar a Dieta dos 17 Dias desde o início e avançar ciclo a ciclo.

Sei que isso pode assustar, mas não desanime. Pesquisadores analisaram milhares de pessoas no Registro Nacional de Controle de Peso (National Weight Control Registry), centro de estudo nos Estados Unidos, que perderam 30kg ou mais e não recuperaram o peso. Os cientistas descobriram que 44% delas se pesavam diariamente. Não é preciso ir tão longe, mas recomendo que você se pese nos fins de semana. O número que você vir pela manhã poderá impedi-lo de sair dos limites. Um dos alicerces do emagrecimento duradouro é a responsabilidade, e é por isso que insisto com você para que não deixe de consultar a balança.

Muitas vezes, a vida atribulada assume o controle depois da “dieta” e as

peessoas não percebem que estão voltando a engordar. Não se esqueça de que é muito mais fácil perder 2kg do que perder 10kg. Além do mais, os estudos mostram que as pessoas que param de se pesar recuperam o peso. Não deixe isso acontecer com você.

Seja um amante do café da manhã

Muita gente acha melhor passar fome pela manhã para comer mais no almoço e no jantar. Isso não funciona.

Você precisa mesmo tomar seu café da manhã. Não sente muita fome tão cedo? Coma de qualquer maneira, porque as pesquisas mostram que comer ao acordar o fará se sentir mais saciado durante o dia inteiro e consumir menos calorias, no geral. Mesmo nos fins de semana. Descobri pessoalmente que a maior parte das pessoas que pula o café da manhã sente fome por volta das 10h30 e muitas vezes se vê comendo o que encontra pela frente, mesmo que seja algo calórico e nada nutritivo.

Faça as pazes com a salada

Coma uma salada no jantar, mesmo que seja fora de casa. De acordo com um estudo da Penn State University, começar o jantar com uma salada farta pode ajudar a reduzir a quantidade de calorias que você consumirá naquela refeição. Não estamos falando de algumas folhas de alface sob uma montanha de queijo e croutons, e sim de uma salada de legumes e verduras regados com uma colher de sopa de molho light.

Faça substituições saudáveis

Tente ingerir alimentos light e diet. Entre eles estão:

- Mostarda, em vez de maionese, nos sanduíches
- Leite desnatado, em vez de integral
- Molho salsa
- Catchup ou molho para carne com pouco açúcar
- Sorvete e picolés light e diet
- Creme de leite light sobre a batata cozida, em vez de manteiga e creme de leite comum
- Molho para salada light, ou com poucas calorias
- Sanduíches de frango ou peru grelhados em vez de hambúrguer nas lanchonetes de fast-food

Qualquer mudança ajuda.

Exercite o controle das porções

Qual é o maior disparate alimentar dos últimos 10 anos? A febre de aumentar as porções por uma diferença de preço muito pequena. As porções gigantescas e os alimentos altamente calóricos servidos nos restaurantes e nas lanchonetes são uma fonte importante de calorias adicionais, um fato que provavelmente não mudará tão cedo. (Voltaremos a falar sobre isso no Capítulo 8.) É importante reconhecer isso e continuar a escolher bem quando comer fora, controlando o tamanho das porções.

Mexa-se para manter o peso

Eu disse que você podia comer mais no sábado e no domingo, mas também digo que deve queimar as calorias ingeridas. Pense bem: em geral, é no fim de semana que você tem mais tempo para se exercitar – portanto, aproveite a folga. Pratique pelo menos uma hora de exercício aeróbico intenso em cada dia. Se fizer isso, será muito fácil manter o peso. O exercício é uma das coisas que realmente nos mantém magros e em forma.

Encontre meios de introduzir no seu dia a dia atividades simples que possibilitem a queima de calorias.

Eis o gasto calórico por hora proporcionado por algumas tarefas:

17 DICAS: 17 tarefas de fim de semana que queimam calorias (por hora)

1. Cantar	102
2. Arrumar armários	176
3. Executar trabalho doméstico moderado	246
4. Praticar carpintaria	246
5. Fazer trabalho de encanador	246
6. Praticar jardinagem	281
7. Recolher a grama cortada	281
8. Limpar o gramado com ancinho	303
9. Capinar o quintal	317
10. Lavar o carro	317
11. Passar aspirador de pó	352
12. Jogar frescobol	362
13. Pular corda	387

14. Jogar futevôlei	387
15. Mover objetos pesados (ajudar alguém de mudança)	528
16. Arar a terra, empilhar o feno, limpar o estábulo	563
17. Subir escadas	633

Evite o exagero

Nunca passe dos limites. Tradução: nada de comer demais. Controle sua alimentação.

Faça uma lista dos alimentos problemáticos que podem levá-lo a comer demais. No fundo, você sabe quais são esses itens, portanto, é melhor não incluí-los em suas refeições especiais do fim de semana.

Planeje com antecedência as refeições de fim de semana, de modo a programar o cérebro e o estômago para receberem o alimento. Isso pode ajudá-lo a parar de comer só por hábito.

Siga um dos ciclos durante a semana e aproveite seus alimentos favoritos nos fins de semana. Mas use a cabeça. Vá em frente e inclua pizza em seu plano de alimentação – mas coma só uma fatia, não a pizza inteira! Mantenha essa consistência e você não voltará a engordar.

Chega de culpa

No Ciclo Manter, não há necessidade de ficar imaginando que um único ato bom ou mau vai ajudar ou prejudicar seus esforços para emagrecer. Você tem permissão para comer o que quiser – desde que seja algo planejado e não fuja da dieta durante a semana. Você está no controle da situação; não é o alimento que o controla. Lembrar-se disso o ajudará a retomar uma alimentação balanceada na segunda-feira.

E se você escorregar? Recomponha-se e volte para o programa. Ninguém é perfeito; sendo assim, não temos nada a ganhar se nos punirmos, voltando aos padrões de comportamento pouco saudáveis e até destrutivos. A opção mais saudável é rir do lapso gastronômico e voltar à rotina assim que possível. Não se preocupe em fazer tudo com perfeição. Apenas faça.

Mantenha o foco

Costumo repetir a seguinte frase: “Se você faz o que sempre fez, conseguirá o que sempre conseguiu.” Esse mantra o ajudará a se lembrar de que, se retornar aos velhos hábitos, os quilos voltarão em seguida. Lembre-se de como seu corpo está maravilhoso agora. Coloque fotos recentes suas em casa, no trabalho, na

carteira. Olhe para elas sempre que inventar uma desculpa para não se exercitar ou considerar se empanturrar de salgadinhos. Elas o ajudarão a pensar duas vezes. Outra estratégia é elaborar uma lista dos motivos pelos quais não quer voltar a engordar e pendurá-la em vários lugares, perto das suas novas fotos. Mais útil ainda é usar roupas justas (elas deverão estar cabendo em você agora) para parar de comer quando se sentir gordo.

A verdade sobre o Ciclo Manter é que ele envolve mais do que seguir uma dieta. Envolve realizar uma mudança de comportamento duradoura. Trata-se de uma alteração no estilo de vida, uma nova maneira de viver. Agora você pode ter uma vida inteira de boa nutrição, aproveitar os alimentos de que mais gosta e evitar que a gordura retorne.

Revisão:

- O Ciclo Manter é a parte da Dieta dos 17 Dias que cuida da estabilização do peso.
- Ele oferece uma maneira realista de controlar a alimentação e o estilo de vida.
- O princípio fundamental que norteia o Ciclo Manter é a utilização dos planos de refeições de um de seus ciclos favoritos – Acelerar, Ativar ou Conquistar – de segunda até o almoço de sexta-feira. Portanto, do jantar de sexta-feira até o jantar de domingo, você pode aproveitar com moderação seus alimentos e refeições favoritos.
- Não faça mais do que três de suas refeições preferidas durante o fim de semana. Não exagere. Coma lentamente e aprecie os alimentos.

17 DICAS: Alimentos “saudáveis” que engordam

Alguns alimentos considerados saudáveis são piores para seu peso do que você poderia imaginar. Dê uma olhada.

Alimento	Fator que faz engordar
1. Frutas secas	As frutas secas têm muito mais calorias do que as frescas porque foram desidratadas e são muito mais densas. As uvas frescas, por exemplo, têm 60 calorias por xícara de chá, ao passo que as passas têm 460 calorias.
2. Granola	A granola contém nozes e aveia, que são benéficas, mas leva também grande quantidade de óleo e açúcar, que lhe conferem mais sabor. Uma tigela chega a ter cerca de 500 calorias. Experimente a granola light/diet.
3. Muffins integrais	A maioria dos muffins integrais é basicamente uma fatia de bolo redonda. Um muffin pode conter cerca de 20g de gordura, 420 calorias e 34g de açúcar.
4. Bagel ou pães especiais	Muitos bagels pesam mais de 120g a 150g. Com 3 calorias por grama, são 360 a 450 calorias de pão. Atenha-se aos bagels pequenos, feitos de trigo integral.
5. Sanduíche untado com manteiga, margarina ou maionese	Parece inofensivo; afinal, você passa tão pouco... Mas se trata de uma quantidade de gordura totalmente dispensável.
6. Cafés aromatizados	As bebidas servidas nas cafeterias podem sabotar rapidamente sua dieta. Alguns desses itens somam mais de 700 calorias por porção. A maior parte das marcas compradas prontas estão cheias de açúcar ou mel. E uma garrafa pode conter duas ou mais porções,

7. Chás industrializados	levando a contagem de calorias a quase 200, a mesma quantidade de uma lata de refrigerante.
8. Bolacha de arroz	Esses aperitivos light não contêm gordura e têm poucas calorias, mas também não contêm fibras nem proteínas – ingredientes que podem reduzir a fome. Isso significa que ingerir dois ou três não fará nada além de acrescentar calorias ao total diário e o deixar com vontade de comer algo que o sacie mais.
9. Suco	O suco é feito basicamente de açúcar e calorias. Uma garrafa de 450ml de suco de laranja ou de maçã tem 55g de carboidratos, o equivalente a cinco fatias de pão. E a maior parte é açúcar: o equivalente a 12 colheres cheias de açúcar.
10. Sobremesas congeladas light	O rótulo pode dizer que são apenas 60 calorias em uma xícara de chá pequena, mas testes laboratoriais feitos com essas guloseimas congeladas dizem outra coisa: o mais certo são cerca de 270 calorias.
11. Cookies light/diet	Três desses biscoitos contêm 150 calorias. Mas veja o seguinte: três cookies com pedaços de chocolate contêm 160 calorias, 10 míseras calorias a mais.
12. Barras energéticas	Uma barra de chocolate comum tem 250 calorias, a mesma quantidade que a barrinha energética comum. As barras energéticas são alimentos doces acrescidos de algumas vitaminas (seria melhor ingerir frutas que contenham essas vitaminas).
13. Bebidas energéticas	Os rótulos dizem que elas contêm várias ervas, minerais e taurina, um aminoácido que aumenta os níveis de energia. Mas, se analisar os ingredientes, você verá que eles são principalmente cafeína e açúcar, o que as tornam refrigerantes superfaturados.
14. Bebidas diet	Os adoçantes artificiais fazem com que as pessoas que tomam essas bebidas tenham dificuldade de regular a ingestão de calorias. O sabor doce diz ao cérebro que você está prestes a consumir muitas calorias. Quando isso não acontece, você come mais para compensar.
15. Salada para recheio de taco	Uma dessas saladas pode conter mais de 900 calorias (isso se você comer o taco em si, o que é difícil de resistir). Em vez disso, experimente minha receita de salada de taco.
16. Mix de nozes e castanhas	Apenas três colheres de sopa rasas desses aperitivos contêm cerca de 140 calorias. A maioria das pessoas come muito mais do que isso, fazendo deles um lanche calórico.
17. Um saco de pipoca no cinema	Um saco de pipoca pode conter cerca de 900 calorias – e isso sem manteiga!

17 MINUTOS DE EXERCÍCIOS: 17 maneiras de queimar mais calorias sem correr

Atividade	Esforço despendido
1. Realizar pequenas tarefas	Caminhar em ritmo acelerado levando a roupa suja até a lavanderia ou as compras de supermercado até sua casa pode queimar cerca de 120 calorias em 30 minutos.
2. Mexer-se sem parar	Pesquisas mostram que mexer alguma coisa sem parar, como tamborilar e bater o pé, elimina até 800 calorias adicionais por dia.
3. Ficar por cima	Fuja da passiva posição papai-mamãe e fique por cima. A posição por cima queima 4,5 calorias por minuto.
4. Usar a escada	Cada minuto que você sobe elimina sete calorias.
5. Subir de dois em dois degraus	Usar a escada, subindo de dois em dois degraus, queima 55%

6. Ouvir música	mais calorias do que subir um degrau de cada vez. Estudos mostram que as pessoas passam 25% mais tempo se exercitando quando estão ouvindo música.
7. Fazer uma massagem na pessoa amada	Uma massagem de uma hora de duração queima 230 calorias.
8. Fazer amor	Uma hora de sexo apaixonado queima 270 calorias.
9. Andar para lá e para cá	Você pode queimar cerca de 100 calorias extras durante o expediente de oito horas se caminhar em seu escritório, caminhar enquanto fala ao celular ou se movimentar em outras ocasiões possíveis.
10. Beijar	A cada minuto que beija alguém você queima 1 caloria.
11. Não pedir comida	Prepare as refeições em casa. Passar uma hora cozinhando queima cerca de 150 calorias. Você pode queimar metade do que come no jantar apenas preparando a própria comida.
12. Dormir	Você queima até 200 calorias enquanto dorme durante cerca de sete horas.
13. Dançar	Essa atividade queima 200 ou mais calorias por hora, dependendo do tipo de dança.
14. Usar o bambolê	Ele não serve apenas para crianças. Com apenas 10 minutos, você pode queimar 44 calorias. Além do mais, você tonifica a barriga enquanto brinca.
15. Pular corda	Quinze minutos pulando corda queimam 170 calorias.
16. Brincar com os filhos	Um jogo de amarelinha pode queimar 222 calorias em 30 minutos.
17. Treinar o time dos filhos	Bancar o técnico do time infantil queima entre 281 e 372 calorias por hora.

17 MINUTOS DE EXERCÍCIOS: Pratique ioga para manter a forma

Os lentos alongamentos e as meditações da ioga não queimam calorias como uma corrida na esteira. Mas um estudo recente sugere que a ioga pode ajudar as pessoas a se manterem magras, especialmente se estiverem na meia-idade. Pessoas de peso normal nessa faixa etária geralmente engordam ao longo de 10 anos, mas aquelas que praticam ioga engordam menos.

A associação entre ioga e controle de peso não tem a ver com queima de calorias, já que na ioga isso é pouco representativo. Os pesquisadores acreditam que essa atividade contribui para manter as pessoas mais sintonizadas com o próprio corpo e com seus hábitos alimentares e, portanto, cientes dos maus hábitos, como comer por estresse, tédio ou depressão. Além disso, pessoas que praticam ioga tendem a evitar a ingestão de alimentos calóricos e pouco nutritivos, e não exageram nas porções porque respeitam o próprio corpo.

Fonte: Alternative Therapies in Health and Medicine

Parte II

Considerações especiais

A Dieta antiTPM

A tensão pré-menstrual (TPM) exige que as regras da Dieta dos 17 Dias fiquem um pouco mais flexíveis.

Na semana que antecede a menstruação, muitas mulheres enfrentam alterações bruscas de humor, ansiedade e irritabilidade. Em relação à parte física, várias reclamam de intensa retenção de líquido. Depois, com a chegada da menstruação, vêm também as cólicas.

Além disso, fica difícil manter a dieta. Quando você não está se retorcendo por causa das cólicas, está se empanturrando de sorvete com calda de chocolate ou comendo sem parar.

Os médicos ainda não sabem ao certo os motivos da irritabilidade que acompanha a chegada da menstruação, mas a teoria que prevalece é a de que a flutuação nos níveis de estrogênio e progesterona afeta a serotonina – substância química cerebral que melhora o humor. Em níveis adequados, a serotonina gera a sensação de bem-estar. É como um estimulante natural. Quando os níveis caem – que é o que acontece na TPM –, você fica mal-humorada e se sente a pior pessoa do mundo.

Mas entenda uma coisa: você não tem que ser escrava do ciclo menstrual. É possível manter uma alimentação razoável nessa semana terrível – e ainda assim emagrecer. Isso é importante, pois o sobrepeso ou a obesidade agravam os sintomas da TPM. Você pode fazer isso seguindo o que chamo de Dieta antiTPM: uma combinação de alimentos e suplementos capazes de amenizar esses efeitos detestáveis.

Muitas sortudas não sofrem de TPM e não vão precisar seguir essa dieta. O primeiro passo antes de pensar em segui-la, portanto, é determinar em que grupo você se encontra.

Faça o teste. É rapidinho.

CHECKUP: Você sofre de TPM?

Você tem algum desses sintomas imediatamente antes e/ou durante a menstruação? Assinale os sintomas pertinentes.

☐ Depressão

☐ Fadiga

- ☐ Dor de cabeça
- ☐ Desejo por determinados alimentos
- ☐ Inchaço
- ☐ Cólicas
- ☐ Sensação de tristeza
- ☐ Desejo de se isolar de situações sociais
- ☐ Irritabilidade

- ☐ Ansiedade
- ☐ Pesadelos
- ☐ Náusea
- ☐ Oscilações de humor
- ☐ Sensibilidade nas mamas
- ☐ Crises de choro
- ☐ Distúrbios do sono
- ☐ Ondas de calor
- ☐ Aumento de peso

Se você apresenta cinco ou mais desses sintomas, provavelmente sofre de TPM. Se apresentar menos de cinco sintomas, talvez tenha apenas o desconforto menstrual simples.

Não importa se os sintomas de sua TPM são emocionais ou físicos. Munida de avançadas informações nutricionais sobre o problema e com um pouco de planejamento, você pode facilmente mudar esse quadro de modo que a menstruação não tenha tanto poder sobre sua vida – e também emagrecer sem sabotar sua dieta. Para mostrar a você como assumir o controle, primeiro analisaremos os alimentos que ajudam a aliviar os sintomas; em seguida, os alimentos que os agravam e, portanto, devem ser evitados; e, por último, como modificar a Dieta dos 17 Dias durante uma semana para ajudá-la a continuar perdendo peso.

DOUTOR, TENHO UMA DÚVIDA.

Existe algum medicamento que meu médico possa receitar para os sintomas de TPM?

As mulheres sofrem de TPM há anos e muitas vezes são tratadas com tranquilizantes, antidepressivos e diuréticos. Analgésicos que não precisam de receita médica, como o ibuprofeno, são eficazes contra cólicas. No entanto, mudanças simples no estilo de vida (alimentação saudável, exercícios físicos) se mostram tão eficazes na eliminação dos sintomas quanto os medicamentos.

Coma para vencer a TPM

Apresento listas de recomendações às minhas pacientes e ajudo-as a decidirem o que escolher. De todas as mudanças que você pode fazer para melhorar sua saúde pré-menstrual, médicos e nutricionistas concordam que a adoção de hábitos alimentares saudáveis terá o efeito mais imediato. Aqui está uma visão geral sobre o que incluir na Dieta antiTPM.

Salmão e outros peixes

Ricos em proteínas, peixes como salmão, atum, linguado, sardinha, cavala e arenque contêm ainda ácidos graxos ômega-3, que podem atenuar cólicas e outros sintomas. Essas gorduras benéficas também ajudam a estabilizar as oscilações hormonais que tornam a TPM tão marcante.

Um dos ácidos graxos ômega-3 é o DHA, ou ácido docosaexaenoico. Baixos níveis de DHA foram associados à depressão. Uma pesquisa publicada no periódico Lancet afirma que em regiões onde as pessoas comiam mais peixes havia menos casos de depressão. Outro estudo, divulgado no American Journal of Clinical Nutrition, apontou que o aumento documentado de casos de depressão na América do Norte durante o último século ocorreu em paralelo com a quantidade decrescente de DHA na alimentação. Considerando os indícios, é uma boa ideia comer mais peixe. Parece ser um bom tratamento natural contra a depressão.

Outros benefícios dos frutos do mar são os minerais cálcio, magnésio, ferro e zinco – todos essenciais para aliviar os sintomas.

Receita para a Dieta antiTPM durante uma semana: ingira de 2 a 3 porções de frutos do mar quando sentir os sintomas.

Outras proteínas magras

A ingestão de proteínas magras – como as das carnes vermelhas magras e do frango – favorece a obtenção de selênio, um importante mineral antiTPM. A ansiedade é associada a uma deficiência desse mineral. Cinco semanas depois que psicólogos da University College, no País de Gales, começaram a administrar um suplemento diário de 100mcg de selênio a um grupo de 50 pessoas, entre elas homens e mulheres, os indivíduos relataram sentir-se mais equilibrados e, em geral, mais bem-dispostos. Aqueles que no início apresentavam maior deficiência de selênio relataram uma melhora significativa no humor.

Outras fontes de selênio são peixes e frutos do mar (principalmente o atum) e grãos integrais. Você pode suprir sua necessidade diária de selênio ao comer três castanhas-do-pará por dia.

Inclua as seguintes proteínas durante a semana da Dieta antiTPM:

Peito de frango

Carne magra

Carne moída magra

3 castanhas-do-pará

Receita para a Dieta antiTPM durante uma semana: procure ingerir pelo menos 2 porções de proteínas magras por dia. Coma 3 castanhas-do-pará todos os dias durante a menstruação.

Proteínas da soja

Tofu, tempeh, leite de soja e edamame (soja em vagem cozida, levemente salgada) contêm hormônios vegetais chamados isoflavonas, que podem aliviar os sintomas da TPM. Há indícios de que esses compostos naturais ajudem o corpo a absorver o excesso de estrogênio e de progesterona que faz você se sentir mal-humorada, inchada e ter cólicas.

Receita para a Dieta antiTPM durante uma semana: coma alimentos à base de soja como petiscos durante a menstruação.

Carboidratos naturais

Os carboidratos são os alicerces alimentares da produção de serotonina, aquela maravilhosa substância química cerebral do bem-estar. Mas nem todos os carboidratos parecem ser igualmente bons na produção de serotonina. Muitas mulheres com TPM relatam menos sintomas depois de ingerir carboidratos complexos (cereais integrais, legumes, verduras, frutas) porque eles são decompostos de maneira mais lenta pelo organismo, mantendo os níveis de açúcar no sangue – e possivelmente a origem da serotonina – estáveis. Os carboidratos simples (açúcar, xarope, mel) elevam os níveis de açúcar no sangue e de serotonina apenas temporariamente, por isso, após uma primeira elevação, você pode ficar irritadiça ou temperamental. O álcool (um superaçúcar) pode provocar efeitos similares.

Carboidratos como feijão-preto são ricos em potássio e magnésio – minerais que ajudam a evitar alterações de humor, fadiga, ânsia por comer e retenção de líquido. A batata-doce é rica em vitaminas do complexo B, uma família de nutrientes que também ajuda a reduzir os sintomas da TPM.

Receita para a Dieta antiTPM durante uma semana: inclua 3 porções diárias dos seguintes alimentos:

- 1/2 xícara (de chá) de aveia cozida
- 1 xícara (de chá) de cereal rico em fibras
- 1 fatia de pão integral (sem adição de açúcar)
- 1/2 xícara (de chá) de feijão ou leguminosas
- 1 batata-doce média
- 1/2 xícara (de chá) de milho
- 1/2 xícara (de chá) de cevada
- 1/2 xícara (de chá) de arroz integral

Legumes e verduras que eliminam água

Acredita-se que uma série de alimentos de origem vegetal sejam diuréticos, isto

é, ajudam o corpo a eliminar água. Em geral, esses alimentos contêm magnésio, potássio, cálcio e outros nutrientes que podem aliviar a TPM. O aspargo, por sinal, é um dos mais eficazes. Ele contém um aminoácido chamado asparagina que atua como diurético, expelindo o excesso de líquido do organismo. Essas hortaliças também são ricas em fibras, que auxiliam a eliminação e aliviam o inchaço abdominal.

Coma os seguintes alimentos durante a menstruação:

Agrião	Espinafre
Alface	Pepino
Aspargos	Salsinha
Beterraba	Tomate

Receita para a Dieta antiTPM durante uma semana: coma todos os dias quantidades generosas de legumes e verduras que eliminem água.

Frutas com teor mais alto de açúcar

Assim como alguns legumes e verduras, muitas frutas são ricas em potássio, um nutriente que combate os sintomas da TPM. Alguns destaques são: banana, melão-cantalupo, uva e manga. Sim, essas frutas são ricas em açúcar, mas isso é um bônus nesse plano. A fruta é seu doce natural e ajudará a conter a vontade de ingerir açúcar durante a menstruação.

Coma frutas ricas em fibras também, como maçã, pera e frutas vermelhas. Opte por consumir a fruta em vez de tomar o suco, já que suco de fruta é quase açúcar puro.

Receita para a Dieta antiTPM durante uma semana: coma diariamente até 3 porções de frutas frescas, com ênfase naquelas mencionadas nesta seção.

Probióticos e alimentos ricos em cálcio

Você já vem ingerindo probióticos na Dieta dos 17 Dias. Pois fique sabendo que essas bactérias benéficas podem eliminar o inchaço. Em um estudo, mulheres com cólica, inchaço abdominal, constipação e/ou diarreia que tomaram os probióticos sob a forma de suplementos durante quatro semanas tiveram menos retenção de líquido do que as que tomaram placebo.

Alimentos probióticos, como o iogurte, contam com um importante mineral antiTPM: o cálcio. Pesquisas mostram que mulheres que consomem de 1.000mg a 1.200mg de cálcio por dia durante todos os meses têm menos oscilações de humor relacionadas à menstruação do que as que ingerem menos laticínios. A deficiência de cálcio agrava as flutuações hormonais; portanto, consumir cálcio suficiente mantém os hormônios equilibrados e o nível de serotonina elevado. Você vai se

sentir muito menos nervosa, irritada, deprimida e mal-humorada.

Receita para a Dieta antiTPM durante uma semana: coma diariamente 2 porções de probióticos. Escolha seus itens preferidos das listas da Dieta dos 17 Dias.

Gorduras antiTPM

Seu corpo precisa de ácidos graxos essenciais para metabolizar eficientemente os hormônios. Esses ácidos são um conjunto de gorduras poli-insaturadas vitais para as funções orgânicas. “Essenciais” significa que o corpo é incapaz de produzi-lo e que precisamos obtê-los por meio da alimentação diária.

Para proporcionarem benefícios ao corpo, os ácidos graxos essenciais são convertidos em prostaglandinas. Essas substâncias semelhantes a hormônios são responsáveis por controlar a pressão arterial, dilatar os vasos sanguíneos para melhorar a circulação, prevenir a coagulação do sangue, reduzir a inflamação e controlar os níveis de insulina. Elas também atuam como um cão de guarda do sistema imunológico.

Os suplementos que contêm ácido gamalinolênico (GLA) e/ou ácidos graxos ômega-3 mostraram-se úteis no tratamento dos sintomas da TPM. O óleo de prímula, rico em GLA, é um suplemento eficaz antiTPM que pode ser tomado em forma de cápsula. O óleo de linhaça é rico em ômega-3 e, portanto, uma ótima gordura para ingerir durante a menstruação. Ele auxilia o controle hormonal.

Receita para a Dieta antiTPM durante uma semana: consuma de 1 a 2 colheres de sopa de óleo de linhaça como sua porção de gordura benéfica. Converse com seu médico sobre o uso de suplementos.

Chocolate

A recomendação para comer um pouco de chocolate durante a menstruação é uma questão controversa. Alguns médicos aprovam; outros, não. Estou entre aqueles que acreditam que chocolate é o antídoto para o mau humor. Todo mundo fica feliz quando come chocolate. Este alimento de fato estimula a produção de serotonina no cérebro e contém feniletilamina, a mesma substância química cerebral que ocorre em concentrações mais elevadas quando se está apaixonado.

O chocolate tem muitas outras virtudes. É rico em magnésio, um mineral calmante. Em termos de benefícios para a saúde, quanto mais escuro, melhor. O chocolate amargo apresenta o maior teor de cacau, além de ser rico em flavonoides, grupo de substâncias químicas que protegem o coração e os vasos sanguíneos contra os danos aos tecidos. (Chocolate ao leite normalmente é mais doce e menos intenso do que o chocolate amargo, mas seu teor de flavonoides é muito inferior.)

Portanto, vá em frente: deixe o chocolate alegrar o seu dia. Mas limite o consumo diário a cerca de 15g a 30g de chocolate amargo ou chocolate de baixa caloria, pois qualquer benefício proveniente dele será eliminado se você se empanturrar e engordar. Não reprima sua vontade de comer chocolate durante a menstruação, mas controle-a.

Receita para a Dieta antiTPM durante uma semana: coma de 15g a 30g de chocolate amargo ou chocolate de baixa caloria durante a semana da menstruação, se não conseguir resistir a essa tentação.

Outras dicas nutricionais para combater a TPM

Múltiplas refeições. Procure fazer de cinco a seis refeições (café da manhã, almoço, jantar e lanches) por dia. O objetivo é estabilizar os níveis de açúcar no sangue. A ingestão regular de alimentos ricos em carboidratos complexos impede a oscilação porque mantém esses níveis sempre altos e, com isso, você é menos afetada pela irritabilidade induzida pelos hormônios. Tente não ficar mais de três horas sem comer. Refeições com um bom equilíbrio entre carboidratos naturais e uma quantidade moderada de proteínas resolvem o problema de muitas mulheres.

Hidrate seu corpo. Para evitar o inchaço, algumas mulheres evitam ingerir grandes quantidades de água antes da menstruação. Introduzir mais líquido em um corpo já inchado parece ser a última coisa que você gostaria de fazer, mas na verdade beber água é uma das melhores maneiras de estimular o organismo a se livrar do excesso de líquidos. (Se você tomar pouca água, seu corpo reagirá acumulando líquido, o que torna o inchaço ainda pior.) Assim, beba pelo menos 8 copos de água pura por dia.

O que evitar

Uma série de alimentos e substâncias pioram os sintomas. Evite:

- Refrigerante. Este item não é permitido na Dieta dos 17 Dias e você definitivamente não vai querer consumi-lo durante a menstruação. As bolhas nas bebidas gasosas causam inchaço abdominal. Opte por beber água.
- Chiclete. Chicletes nos fazem engolir ar em excesso e isso agrava o inchaço. Livre-se dele.
- Carboidratos à noite. Na Dieta dos 17 Dias não se comem carboidratos depois das 14 horas de jeito nenhum. Essa é uma boa prática a ser seguida durante a menstruação. Amiláceos como pão e massas podem causar retenção de líquido. Despeça-se deles muito antes de dormir para não acordar inchada.
- Sal. Até o consumo moderado de sal pode ser suficiente para promover o inchaço e a sensibilidade nas mamas. Cortar o sal é uma mudança muito fácil

que pode de fato aliviar os sintomas da TPM. Tempere os alimentos com ervas, especiarias, condimentos com pouco ou nenhum sal, molho de soja light, sal marinho ou algas.

- **Cafeína.** Alimentos e bebidas contendo cafeína podem aumentar a sensibilidade nas mamas, a irritabilidade, a ansiedade e as oscilações de humor. A cafeína também pode roubar do corpo vitaminas do complexo B, importantes para manter em equilíbrio os níveis hormonais. Estudos recentes revelaram que quanto mais café uma mulher toma, piores são os sintomas da TPM. Não corte drasticamente a cafeína ou você pode sofrer sintomas de abstinência. Reduza a ingestão de café para meia xícara todos os dias, ou misture o comum com o descafeinado, aumentando gradualmente a proporção de café descafeinado ao longo de várias semanas. Também comece a reduzir outras fontes de cafeína, como alguns chás e refrigerantes.
- **Açúcar refinado.** De jeito nenhum. O açúcar branco dificulta a absorção de magnésio, um importante nutriente, causa oscilações significativas nos níveis de açúcar no sangue, o que pode fazer você se sentir cansada, e rouba as vitaminas do complexo B. Pare de se empanturrar de doces quando estiver triste. Você vai se sentir muito melhor se ficar longe deles. O estímulo imediato provocado pelo açúcar geralmente é seguido pela fadiga e, se você já for suscetível à depressão, o cansaço pode fazer tudo parecer pior do que nunca.
- **Álcool.** Limite a ingestão a, no máximo, uma dose por dia, ou nenhuma, durante a menstruação. O álcool pode atuar como um agente depressivo e deixá-la irritada.
- **Ovos.** Durante a menstruação, fique só com as claras. O teor de gordura das gemas pode interferir na absorção de magnésio.

DOUTOR, TENHO UMA DÚVIDA.

Tenho problemas de digestão durante a menstruação. O que posso fazer?

Isso é bastante comum. A má digestão pode realmente agravar a TPM.

Assim, tome as seguintes precauções:

- 1.** Alimente-se com uma variedade de alimentos integrais para garantir a ingestão de todos os nutrientes necessários. Evite enlatados, congelados e alimentos processados de modo geral.
- 2.** Sempre que possível, coma alimentos preparados na hora.
- 3.** Faça sua refeição mais pesada na hora do almoço. Quanto mais tarde, mais leves suas refeições devem ser. Isso ajuda também a controlar o peso.

4. Mastigue bem os alimentos, pois isso facilita a digestão.
5. Ao preparar as refeições, crie uma atmosfera pacífica e relaxante em sua cozinha para cercar os alimentos de uma energia saudável.
6. Se possível, faça as refeições na mesma hora todos os dias.
7. Consuma alimentos mornos ou quentes para facilitar a digestão.
8. Não tome bebidas frias, que dificultam a capacidade digestiva do estômago. Procure tomar água morna com sumo de limão.

A Dieta antiTPM

Aqui você encontra um meio eficaz de planejar suas refeições durante a menstruação. Utilize os exemplos de refeições a seguir como base para planejar uma semana sem sintomas.

DIA 1

Café da manhã

- Mingau de aveia com maçã e canela: descasque e pique ou rale uma maçã média. Leve-a ao fogo com 2 colheres de sopa de aveia e 1/2 xícara (de chá) de água durante 10 minutos. Despeje no prato e polvilhe com canela. Este condimento ajuda a estabilizar os níveis de açúcar no sangue.

Almoço

- Sanduíche de peru: espalhe 1 colher de sopa de mostarda de Dijon em 2 fatias de pão integral e recheie com fatias de peito de peru sem gordura e tomate fatiado
- 170ml de iogurte natural ou diet com 1 xícara (de chá) de manga em cubos

Jantar

- Salmão grelhado
- Salada grande de alface, tomate e salsinha, regada com 1 colher de sopa de óleo de linhaça e 2 colheres de sopa de vinagre com ervas

Lanches

- 3 castanhas-do-pará
- 30g de chocolate amargo
- 170ml de iogurte natural ou diet ou 1 copo de leite de soja
- 1/2 melão-cantalupo médio

DIA 2

Café da manhã

- Delícia de queijo: misture 1/2 xícara (de chá) de queijo cottage com 1 xícara (de chá) de frutas vermelhas (de qualquer variedade) e 3 castanhas-do-pará picadas

Almoço

- 1 1/2 xícara (de chá) de massa de trigo integral (essa quantidade corresponde às suas 3 porções diárias de carboidratos naturais) com molho marinara sem açúcar
- 1 maçã ou pera média

Jantar

- Frango grelhado ou assado
- Uma porção generosa de aspargos cozidos
- Tomate fatiado regado com 1 colher de sopa de óleo de linhaça e ervas
- 1/2 xícara (de chá) de flan light de chocolate

Lanches

- 170ml de iogurte natural ou diet
- 1 banana média

DIA 3

Café da manhã

- 1 xícara (de chá) de chocolate quente preparado com leite de soja
- 2 claras de ovo mexidas
- 1 torrada integral
- 1/2 melão-cantalupo médio

Almoço

- Sanduíche de atum: misture uma lata de atum conservado em água com 1 colher de sopa de maionese light e 3 colheres de sopa de aipo picado. Espalhe a mistura de atum em 2 fatias de pão integral e cubra com fatias de tomate.
- 170ml de iogurte natural ou diet com 1 xícara (de chá) de manga em cubos

Jantar

- Bife grelhado
- Salada farta de alface, tomate e salsinha, regada com 1 colher de sopa de óleo de linhaça e 2 colheres de sopa de vinagre com ervas

Lanches

- 1 maçã ou pera média

- 3 castanhas-do-pará
- Uma tigela grande de edamame

DIA 4

Café da manhã

- 1 xícara (de chá) de cereal rico em fibras
- 1 banana média, fatiada sobre o cereal
- 1 xícara (de chá) de leite de soja

Almoço

- Salada de espinafre com folhas grandes, cobertas com 1/2 xícara (de chá) de tofu (em cubos), 2 fatias de bacon de peru cozido, esfarelado, 1/2 xícara (de chá) de grão-de-bico e salsinha picada, regados com molho light
- 1 fatia de pão integral
- 170ml de iogurte natural ou diet com 1 xícara (de chá) de frutas vermelhas frescas

Jantar

- Costeletas de porco grelhadas
- Salada de pepino e tomate: fatie meio pepino, adicione 1 xícara (de chá) de tomates-cereja e regue com 1 colher de sopa de óleo de linhaça e 2 colheres de sopa de vinagre com ervas

Lanches

- 3 castanhas-do-pará
- 30g de chocolate amargo
- 170ml de iogurte natural ou diet
- 1 maçã ou pera média

DIA 5

Café da manhã

- Cheddar derretido: espalhe 3 colheres de sopa de queijo cheddar light esfarelado sobre 2 fatias de pão integral. Leve ao forno até o queijo derreter
- 1 xícara (de chá) de melão em cubinhos

Almoço

- Salada do chef: grande leito de alface, pepino picado, 1/2 xícara (de chá) de grão-de-bico, beterraba em conserva fatiada e tiras de frango ou peru assado regado com 1 colher de sopa de óleo de linhaça e 2 colheres de sopa de vinagre com ervas

- 170ml de iogurte natural ou diet com 1 xícara (de chá) de frutas vermelhas frescas

Jantar

- Salmão grelhado ou assado
- Aspargos cozidos no vapor
- 1/2 xícara (de chá) de flan de chocolate diet

Lanches

- 1 xícara (de chá) de abacaxi fresco, picado
- 3 castanhas-do-pará
- Uma tigela grande de edamame

DIA 6

Café da manhã

- Smoothie: bata no liquidificador 1/2 copo de leite de soja, 170ml de iogurte natural ou light, 1 banana picada, 1 pitada de extrato de baunilha e 4 cubos de gelo
- 1 torrada integral

Almoço

- Camarão fervido ou cozido no vapor
- 1/2 xícara (de chá) de feijão-preto
- 1/2 xícara (de chá) de milho
- 1 maçã ou pera média

Jantar

- Bife grelhado
- Salada verde com salsinha, pepinos picados e tomates-cereja, regados com 1 colher de sopa de óleo de linhaça e 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico ou aromatizado
- 1 taça de 150ml de vinho tinto

Lanches

- 3 castanhas-do-pará
- 30g de chocolate amargo
- 170ml de iogurte natural ou diet
- 1/2 melão-cantalupo médio ou 1 xícara (de chá) de morangos

DIA 7

- **Café da manhã**
- 2 claras de ovo mexidas
- 1/2 xícara (de chá) de aveia cozida
- 1 xícara (de chá) de frutas vermelhas

Almoço

- Hambúrguer feito com carne moída sem gordura
- 1 xícara (de chá) de arroz integral
- Tomates cozidos em fogo baixo
- 170ml de iogurte natural ou diet
- 1 maçã ou 1 pera média

Jantar

- Peito de peru assado
- Aspargos cozidos no vapor
- Salada de pepino e tomate: fatie 1/2 pepino, misture com 1 xícara (de chá) de tomates-cereja e regue com 1 colher de sopa de óleo de linhaça e 2 colheres de sopa de vinagre com ervas
- 1 taça de 150ml de vinho tinto

Lanches

- 3 castanhas-do-pará
- 30g de chocolate amargo
- 170ml de iogurte natural ou diet
- 1 banana média

Suplementos para a TPM

Existem muitos suplementos nutricionais que você pode tomar regularmente para ajudar a reduzir os sintomas. Consulte seu médico antes de fazer uso de qualquer um deles.

- Polivitamínicos/Poliminerais. Tome um pela manhã, com a refeição. (Se tomar vitaminas para crianças, tome 2 comprimidos.) Ingerir um polivitamínico com os alimentos melhora a absorção das vitaminas e dos minerais, principalmente a vitamina B6, o magnésio e o potássio – nutrientes que ajudam a aliviar o sofrimento pré-menstrual. A vitamina B6 é importante para ajudar o fígado a regular os níveis de estrogênio em excesso e comprovou-se que auxilia na prevenção das cólicas menstruais.
- Vitamina D. Uma quantidade diária suficiente de vitamina D (400UI) também pode aliviar os sintomas da TPM, principalmente a irritabilidade.

- Carbonato de cálcio. Pelo menos 1.200mg. A alimentação da mulher normalmente contém apenas de 600mg a 800mg de cálcio por dia, não os 1.000mg a 1.200mg necessários para aliviar os sintomas da TPM. Um estudo revelou que mulheres que consumiram essa dose de cálcio tiveram uma queda de 48% na gravidade dos sintomas da TPM. Esse mineral parece melhorar o processamento de serotonina no cérebro.
- Magnésio. Tome 400mg duas vezes por dia. Este mineral tem um efeito calmante e neutraliza a irritabilidade. Os grãos integrais e as lentilhas são ricos em magnésio, mas também é possível obtê-lo na forma de suplemento. O magnésio pode melhorar o humor e um estudo demonstrou que é capaz de produzir alívio significativo nas mulheres que sofrem de dor de cabeça pré-menstrual. Citrato de magnésio, aspartato e glicinato são mais bem absorvidos do que o óxido de magnésio.
- Óleo de peixe. Tome 3g diariamente. Aumente a quantidade para 5g diários quando os sintomas da TPM aparecerem.
- Óleo de prímula. Tome 1g diariamente. Alivia um dos sintomas mais comuns da TPM: sensibilidade nas mamas.

17 DICAS: 17 formas de eliminar o inchaço

É noite de sábado e você quer usar sua calça jeans mais sexy. Só que sua barriga está tão inchada que a calça mal fecha. Já passou por isso? O inchaço é um sintoma comum e irritante na TPM e pode ter muitas causas. A retenção de líquido em mulheres acontece frequentemente por causa das alterações hormonais que antecedem a menstruação. Existem hormônios cerebrais e substâncias químicas no cérebro que afetam o intestino, como o estrogênio e a progesterona. Felizmente, há maneiras fáceis de acabar com o inchaço. Experimente uma destas:

- 1.** Pare de consumir alimentos ricos em sódio, como enlatados, fast-food e carnes salgadas. O sódio faz o corpo reter líquido.
- 2.** Beba mais água. Acredite ou não, a ingestão maior de líquidos ajuda a eliminar o sódio – e o inchaço.
- 3.** Evite carboidratos simples (como pão branco, massa branca, batata frita, etc.). Carboidratos são transformados em glicose e armazenados no organismo sob a forma de glicogênio para geração de energia. Para ser retida no corpo, uma molécula de água deve ligar-se à glicose. Quanto mais carboidratos armazenados você tiver, mais pesada vai se sentir.
- 4.** Opte por carboidratos ricos em fibras, como legumes, verduras e frutas.

Quanto mais tempo o alimento permanecer no intestino, mais propensa você estará a reter líquidos.

- 5.** Mexa-se. Os exercícios ajudam a eliminar o excesso de água por meio da respiração e aceleram a digestão. Quando você se exercita, estimula os músculos a moverem mais rápido o alimento e a água pelo seu organismo. Acabe com a constipação caminhando durante pelo menos 17 minutos por dia para promover a passagem dos alimentos pelo aparelho digestivo. Suar também libera líquidos. Além disso, pesquisas mostram que praticar exercícios moderados ameniza cólicas, dores de cabeça, dores lombares, melhora o sono e reduz a fadiga. Também aumenta os níveis de endorfina, que ajuda a melhorar seu humor.
- 6.** Consuma cálcio e magnésio, como mencionei anteriormente. Ambos competem com o sódio pela absorção no organismo; por isso, se você consumir quantidades adequadas de ambos, seu corpo será forçado a eliminar o sal que não foi efetivamente absorvido.
- 7.** Cuidado com os diuréticos. Quando paramos de tomar diurético, o corpo retém mais água e fica inchado durante uma ou duas semanas. Isso pode levar a uma dependência física, fazendo com que o corpo necessite do medicamento para se livrar do excesso de líquido, em vez de eliminá-lo naturalmente.
- 8.** Evite refrigerantes. Nunca é demais repetir essa recomendação. A cafeína dos refrigerantes causa desidratação e o fósforo, um aditivo comum desse tipo de bebida, pode provocar inflamação na parede do intestino, aumentando ainda mais a sensação de inchaço.
- 9.** Converse com seu médico sobre a adequação das pílulas anticoncepcionais. Elas podem estabilizar o nível de progesterona, hormônio que induz o inchaço.
- 10.** Aumente a ingestão de vitamina B6. Muitos sintomas da TPM, inclusive a retenção de líquidos, são provocados por um erro metabólico no aproveitamento dessa vitamina. Consuma de 50mg a 100mg de vitamina B6 diariamente e veja se isso ajuda.
- 11.** Evite comer guloseimas calóricas. Reduza o consumo de alimentos de difícil digestão, como doces, comidas gordurosas e frituras, que podem permanecer no intestino causando constipação e distensão.
- 12.** Coma legumes e verduras que eliminam água.
- 13.** Para combater o inchaço, experimente uma bebida diurética natural, como chá de camomila ou de dente-de-leão, ou água sem gás com limão ou lima.
- 14.** O adoçante artificial sorbitol, encontrado em gomas de mascar e balas,

pode contribuir para o inchaço, assim como o consumo de cafeína, álcool e até mesmo nicotina.

- 15.** Evite também laticínios que contenham lactose – açúcar do leite – se observar que eles agravam o inchaço.
- 16.** Aumente o consumo de proteína na semana anterior e durante a menstruação. Ela tem um efeito diurético no corpo.
- 17.** Consuma suplementos probióticos.

Se as mudanças recomendadas lhe parecem muito difíceis, experimente adotá-las aos poucos. Minhas pacientes dizem que comer com mais regularidade, eliminando açúcar refinado e cafeína, além de praticar mais exercícios físicos, faz a maior diferença. Ou tente focar os sintomas mais incômodos: se suas mamas estiverem muito sensíveis, por exemplo, experimente consumir óleo de prímula ou cortar o sal para ver se isso alivia o incômodo.

Para avaliar a eficácia da Dieta antiTPM, você tem que colocá-la em prática durante pelo menos seis ciclos menstruais. Faça anotações. Conforme os sintomas diminuírem, você se sentirá motivada a manter seu objetivo. Se o problema persistir, ou se você continuar ganhando peso, consulte seu médico. Tenha em mente o objetivo final: alívio dos sintomas da TPM, bem como emagrecimento e conservação da nova silhueta.

Revisão:

- Vários pequenos ajustes na Dieta dos 17 Dias podem ajudá-la durante o período menstrual. Inclua mais alimentos ricos em ômega-3 (como o salmão), aumente a ingestão diária de carboidratos naturais para 3 porções por dia, consuma mais legumes e verduras diuréticos e coma frutas com teor mais alto de açúcar.
- Probióticos e alimentos ricos em cálcio melhoram os problemas digestivos e as oscilações de humor.
- Consuma um pouco de chocolate durante a menstruação. Isso ajuda a aliviar o estresse.
- Faça várias refeições (de 5 a 6 diariamente) para manter estáveis os níveis de açúcar no sangue.
- Evite refrigerantes, chicletes, carboidratos à tarde e à noite, excesso de sal ou de cafeína, açúcar refinado e ovos.
- Diversos suplementos podem ajudar: polivitamínicos/poliminerais; vitamina D, cálcio, magnésio, óleo de peixe e óleo de prímula.
- Estabeleça estratégias para combater o inchaço, como ingerir muita água durante o dia.

17 MINUTOS DE EXERCÍCIOS: A luz solar alivia os sintomas da TPM

Praticar atividades aeróbicas ao ar livre é ótimo para aliviar o desconforto da TPM. A luz solar reverte a depressão, a vontade de comer carboidratos, a fadiga

e a irritabilidade em mulheres com TPM. Passar muito tempo em ambientes fechados com luz artificial, por outro lado, pode agravar esses sintomas.

Portanto, experimente fazer caminhadas revigorantes, praticar esportes, correr, caminhar ou andar de bicicleta. Todas elas são atividades que contribuem para o aumento da sensação de relaxamento e bem-estar. A ginástica aeróbica, em geral, eleva a produção de endorfinas – substâncias químicas cerebrais que têm efeito calmante. Também ajuda a manter o coração e os ossos saudáveis e alivia a tensão muscular.

Além de atividade aeróbica regular, outra indicação de exercício para a TPM é a ioga, que alonga os músculos, alinha a coluna e aumenta a concentração mental. Mas não exagere, pois o excesso de exercício provoca menstruações irregulares ou a cessação da menstruação, bem como condições prejudiciais que podem levar à perda prematura de massa óssea.

Comendo fora na Dieta dos 17 Dias

É cada vez menor o número de pessoas que fazem todas as refeições principais em casa. Segundo dados da Associação Nacional dos Restaurantes dos Estados Unidos, os americanos comem fora em média quatro vezes por semana. Com isso, o percentual de pessoas obesas aumenta e as carteiras ficam mais vazias.

Quando ingeridas sem controle, as refeições feitas fora de casa são a receita ideal para a obesidade e doenças futuras. Mas nós nos acostumamos a comer na rua. Estamos ocupados demais para cozinhar.

Então, qual seria a solução? Consumir apenas legumes cozidos no vapor? Evitar comer na rua? Não necessariamente. Você pode muito bem comer fora na Dieta dos 17 Dias e aproveitar essa experiência, desde que aprenda a escolher bem os pratos. Hoje, mais do que nunca, os restaurantes oferecem cardápios com alimentos light e de baixa caloria, o que torna mais fácil desfrutar uma refeição deliciosa e nutritiva se você souber o que pedir. Aqui vão algumas dicas que irão ajudá-lo a comer bem fora de casa.

Prepare-se antes de ir

Em geral, hoje é possível encontrar os cardápios dos restaurantes na internet. Veja quais pratos parecem mais saudáveis – grelhados, saladas, acompanhamentos de legumes e verduras, e assim por diante. Decida o que vai pedir antes de sair e mantenha-se firme em sua decisão quando chegar lá. Tenha em casa um cardápio dos restaurantes que você mais frequenta, para servir como referência.

17 DICAS: As 17 escolhas mais engordativas nos restaurantes

Itens do cardápio	Calorias*
1. Batata frita com queijo (4 xícaras [de chá] com 8 colheres de sopa de molho tipo ranch)	3.010
2. Bloomin Onion (cebola frita e temperada)	2.400
3. Combinado de frutos do mar fritos (com 4 colheres de sopa de molho tártaro, batata frita, salada de repolho e 2 torradas com 2 pedacinhos de manteiga)	2.170
4. Frango frito com pão e purê de batata	2.000
5. Combinado de yakisoba	1.820

6.	Frango xadrez com arroz	1.600
7.	Frango agri-doce com arroz	1.600
8.	Fettuccine Alfredo	1.500
9.	Cheesecake	1.500
10.	Petit gâteau de chocolate com sorvete	1.270
11.	Espaguete com almôndegas	1.200
12.	Filé e arroz com brócolis	1.200
13.	Yakisoba	1.100
14.	Barquinhas de batata recheadas (8 barquinhas com 5 colheres de sopa de creme de leite azedo)	1.120
15.	Milk-shake grande	1.010
16.	Lula frita	1.000
17.	Tortilha com queijo ou wrap de frango	1.000

* A contagem de calorias pode variar de um restaurante para outro.

Sente-se em um lugar tranquilo

Ninguém sabe disso, mas quem se senta nas partes mais movimentadas dos restaurantes (ao lado de uma janela ou em frente à TV) come muito mais. Com a agitação fica mais fácil perder a noção de quanto se está ingerindo. Se for fazer reserva, peça uma mesa no lugar mais tranquilo. Se não tiver reservado e só houver mesa na parte mais movimentada, espere um pouco. O resultado vai valer a pena.

Seja o primeiro a fazer o pedido

Você decidiu escolher algo light, mas, quando seu amigo pede um filé com fritas, você começa a repensar sua opção de salmão grelhado e legumes. Para evitar a tentação, faça seu pedido primeiro. Se não conseguir pedir antes de todo mundo, decida o que vai querer, feche o cardápio e repita mentalmente a sua escolha, para manter o foco. Se estiver jantando em um restaurante ao qual você vai com frequência, é só pedir sua opção saudável favorita, sem nem abrir o cardápio.

Personalize seu prato

Antes de fazer seu pedido, peça detalhes do prato ao garçom. Isso vai ajudá-lo a fazer escolhas mais conscientes. Algumas perguntas a fazer são:

- Como o prato é preparado? Pode ser modificado?
- Quais são os ingredientes usados?
- Há opções light (com menos gordura) ou de baixa caloria?
- O que acompanha o prato?

- Posso fazer alguma substituição?
- Qual é o tamanho das porções?

Não tenha receio de fazer solicitações especiais. Por exemplo, peça que os alimentos sejam preparados com o mínimo de manteiga, margarina ou óleo. Pergunte se um determinado prato pode ser grelhado ou assado, em vez de frito. Além disso, peça que não adicionem sal ao prato.

Você também pode fazer substituições. Se os ingredientes estiverem no cardápio, o chef provavelmente poderá conciliá-los com suas necessidades. Uma substituição comum é batata assada, em lugar da batata frita, ou uma porção dupla de verduras, em vez de um alimento que contém amido. Se o prato não chegar à mesa na forma que você pediu, não hesite em devolvê-lo.

Evite beliscar

O maior perigo geralmente ocorre antes da refeição propriamente dita: os aperitivos costumam conter grande quantidade de gordura. Além disso, tiram o apetite na hora de comer os alimentos mais saudáveis. Evite-os.

Faça dos aperitivos uma refeição

Por outro lado, existem algumas entradas e aperitivos que podem ser excelentes opções de prato principal. O tamanho das porções de aperitivos é muitas vezes mais adequado do que as enormes porções que vêm nos pratos principais. Considere opções saudáveis, como frutos do mar cozidos no vapor, saladas que não levem ingredientes ricos em gordura (como queijo e bacon), legumes e verduras grelhados e sopas. Você também pode optar por combinar o aperitivo com uma salada; ela vai incrementar a refeição e com isso você vai se sentir mais saciado sem acrescentar muitas calorias.

Cuidado também com as saladas

A salada pode ser a melhor amiga ou a pior inimiga da refeição, dependendo do modo de preparo. Carregue nas folhas frescas, nas leguminosas, nos legumes e nas verduras, mas não os afogue em molhos com alto teor de gordura ou outros tipos de cobertura, como queijo, ovos, bacon e croutons. Escolha molhos com poucas calorias (vinagrete, molhos light e até mesmo uma quantidade generosa de sumo de limão espremido na hora).

Lembre-se também de que você pode controlar a gordura e as calorias da salada pedindo o molho à parte. Meça uma pequena quantidade de molho com a colher ou, no caso dos molhos para salada mais espessos, use o método de mergulhar o garfo. Mergulhe os dentes do garfo de salada no molho e, em seguida,

use-o para perfurar as folhas da salada. Dessa forma, você sentirá o gosto do molho a cada mordida.

Se quiser aperfeiçoar suas habilidades nesse sentido, prepare um pouco de vinagrete light em casa, guarde-o em um recipiente adequado e leve-o para o restaurante. Peça a salada sem molho e deleite-se com a sua escolha saudável.

E cuidado com saladas de batata, de macarrão, de repolho e até de atum e de frango, que normalmente levam grandes quantidades de maionese, açúcar e calorias.

Pegue leve nos acompanhamentos

Dependendo do ciclo em que você estiver, substitua acompanhamentos calóricos por opções light, como legumes e verduras cozidos, arroz integral ou frutas frescas. Esqueça a batata frita e consuma batata assada ou cozida, mas deixe de fora queijo, manteiga e cremes. Use, em seu lugar, molho salsa, pimenta ou cebolinha.

Escolha métodos de preparo com baixo teor de gordura

O preparo do prato principal influencia seu conteúdo de calorias e gordura. Opte por carnes e entradas grelhadas, assadas ou cozidas. As frituras contêm gorduras adicionais das quais você não precisa. Frutos do mar, aves sem pele, carnes magras e hortaliças assados no forno, cozidos ou grelhados são tão saborosos quanto os fritos.

Não é fácil se livrar de toda a gordura em refeições de restaurantes, mas vale a pena tentar. Pergunte ao garçom se é possível eliminar ou reduzir a quantidade de manteiga ou óleo no preparo do prato principal. Até mesmo uma carne grelhada pode levar óleo sem necessidade.

Beba com moderação

As bebidas alcoólicas também podem acabar com sua dieta. Limitar a ingestão ao equivalente a 150 calorias é uma boa ideia. As doses de álcool a seguir contêm 150 calorias ou menos:

150ml de vinho

45ml de bebidas destiladas

360ml de cerveja

Muitas pessoas preferem pedir taça de vinho em vez da garrafa, pois assim controlam melhor o consumo. Você pode decidir em que momento a bebida poderia ser mais satisfatória. Por exemplo, pode querer guardar a taça de vinho para degustá-la com o prato principal e beber água enquanto espera a refeição. Guardar

o álcool para depois também ajuda a diminuir o efeito sobre seu comportamento. Se você tomar álcool com o estômago vazio, pode relaxar a ponto de perder de vista seus planos. Definir um limite pessoal e planejar quando apreciar a bebida deve ajudá-lo a manter seus objetivos.

Pratique o controle das porções

Os restaurantes servem montanhas de comida – cerca de duas a três vezes a quantidade de que precisamos em uma refeição. Isso não é segredo para ninguém. Só não tente consumir essas megaporções até o final. Considere dividi-las com alguém ou pedir que embalem metade para viagem, pois assim você poderá fazer uma refeição rápida em outro momento. Coma até ficar satisfeito, não empanturrado, e leve o resto para casa. Quando estiver comendo, use o Meu Medidor da Fome/Saciedade, ouça seus sinais internos e pare quando tiver comido o suficiente. Comer devagar ajuda a reconhecer esses sinais.

Mantenha o controle de quanto você come e atenha-se ao número de porções que planejou comer. Você provavelmente não vai levar uma balança ao restaurante para medir as porções, mas pode recorrer a referências visuais. Por exemplo:

- Uma porção de carne, frango ou peixe tem mais ou menos o tamanho da palma da mão estendida ou de um baralho de cartas.
- Uma porção de salada verde equivale ao que cabe em uma das mãos.
- Uma porção de frutas, legumes ou verduras tem o tamanho aproximado de um punho fechado ou de uma bola de tênis.
- Uma porção de batata assada tem o tamanho de uma bola de beisebol.
- 30g de queijo correspondem mais ou menos ao tamanho de quatro dados empilhados.
- Uma porção de molho de salada equivale ao seu dedo polegar.
- Um hambúrguer de 90g é do tamanho da tampa de um pote de maionese.

Pratique a regra dos três pedaços

Tente satisfazer sua necessidade de comer doce ingerindo frutas frescas. Não peça sobremesa, a menos que esteja num fim de semana do Quarto Ciclo.

Você também pode praticar a “regra dos três pedaços” com as sobremesas, se deseja controlar suas calorias um pouco melhor.

Se quiser muito comer torta de chocolate, vá em frente e coma, mas limite-se a prová-la. Pegue três pedaços e depois deixe de lado durante alguns minutos. Você estará menos propenso a voltar a comer o resto. Talvez descubra que esses poucos pedaços podem ser suficientes e que eram o que você realmente queria. Você não vai estragar de vez a dieta comendo três pedaços do seu doce preferido, qualquer

que seja ele. Depois de fazer isso, peça logo ao garçom que retire da mesa o que sobrou.

Faça escolhas sábias em qualquer refeição

Procurando outras ideias saudáveis para comer fora? As sugestões a seguir podem ajudar a fazer boas escolhas em praticamente qualquer restaurante.

Café da manhã

Cereais com leite desnatado e frutas

Aveia com frutas ou uva-passa e leite desnatado

Torradas integrais

Ovos ou claras (inclusive omeletes)

Iogurte diet ou light

Frutas frescas

Aperitivos

Gaspacho ou suco de legumes e verduras

Caldo de carne light ou consomê

Sopa de legumes

Coquetel de camarão

Mariscos ou mexilhões cozidos no vapor

Salada verde (sem carne, nem queijo) com molho à parte

Legumes e verduras

Hortalças cozidas no vapor, refogadas ou grelhadas, sem manteiga ou molhos

Amiláceos

Batata assada ou cozida

Massas ou arroz cozido (de preferência massas integrais e arroz integral)

Entradas

Carnes magras: grelhadas, cozidas ou au jus (no molho natural da própria carne assada)

Peixes ou aves sem pele: grelhados, cozidos, assados, refogados ou escaldados no vinho, no sumo de limão ou de lima (todos sem gorduras adicionais)

Bebidas

Água mineral, água tônica, chá ou café (sem açúcar)

Suco de fruta com tônica

Taça de vinho tinto ou branco seco

Opções nas lanchonetes

Sanduíches de frango grelhado (evitar o pão)

Saladas

Lanches no cinema

O menor tamanho disponível do saco de pipoca

Garrafa de água mineral

Chicletes sem açúcar

Eis algumas outras maneiras de fazer escolhas inteligentes em qualquer restaurante:

AS MELHORES OPÇÕES EM RESTAURANTES ÉTNICOS

Asiáticos	• Arroz cozido no vapor • Legumes cozidos • Legumes refogados com camarão ou frango • Carne ou frango teriyaki • Legumes, verduras e tofu cozidos no vapor ou assados (nunca fritos) • Sopa de missô • Entradas preparadas com frango ou peixe e legumes • Frango e legumes cozidos com 1/2 xícara (de chá) de arroz integral • Qualquer prato com frutos do mar, frango, legumes ou tofu refogados, cozidos ou levemente fritos • Sushi • Sashimi • Edamame
Delicatessen	• Meio sanduíche de peru assado com mostarda no pão de centeio • Salmão defumado com tomate e cebola • Frios light, como peito de peru light e presunto light • Salada com molho à parte • Pão integral, de centeio ou preto
Franceses	• Entradas com peixe escaldado • Carnes magras assadas ou grelhadas • Bouillabaisse • Salada niçoise • Sopas e caldos • Legumes e verduras
Gregos e do Oriente Médio	• Molhos à base de iogurte • Espetinhos de carne e hortaliças • Carnes grelhadas • Pimentão recheado com carne e arroz • Repolho recheado

- Tabule
- Pratos e sopas de legumes e verduras

-
- | | |
|----------|---|
| Indianos | <ul style="list-style-type: none">• Qualquer prato com feijão, arroz, grãos, legumes e verduras• Frango tandoori• Curry de legumes• Camarão bhuna• Peixe vindaloo• Sopa de lentilhas• Salada ou legumes e verduras com molho de iogurte |
|----------|---|
-

- | | |
|-----------|---|
| Italianos | <ul style="list-style-type: none">• Minestrone• Antepasto de legumes• Mexilhões com molho marinara• Frango marsala• Mariscos ao molho marinara• Espaguete de abóbora ao molho marinara• Frango à caçadora• Piccata alla Toscana• Pratos à base de frango ou peixe grelhados |
|-----------|---|
-

- | | |
|-----------|---|
| Mexicanos | <ul style="list-style-type: none">• Alimentos grelhados, como frango ou peixe• Molho salsa• Pico de gallo (vinagrete picante)• Sopa de tortilha• Feijão-preto ou feijão-vermelho• Sopa de feijão-preto• Arroz à mexicana• Chili com feijão• Salada, com molho à parte |
|-----------|---|
-

Mantenha-se saudável, mas seja flexível quando comer fora: alimentar-se é uma parte essencial – e divertida – da vida, que pode ser imprevisível. Uma mudança inesperada em sua alimentação diária não é o fim do mundo. Na verdade, você pode aproveitar ainda mais um jantar fora de casa se lembrar que é a sua alimentação como um todo que conta, não as refeições específicas. Você sempre vai comer em restaurantes. O importante é fazer escolhas apropriadas na maior parte dessas ocasiões.

Revisão:

- Prepare-se antes de sair para comer fora. Dê uma olhada nos cardápios na internet e decida o que vai pedir antes mesmo de sair de casa.
- Escolha uma mesa em um local tranquilo (as pessoas comem mais em restaurantes barulhentos) e peça

primeiro, assim você não se deixará influenciar pelo que seus amigos pedirem.

- Aja com determinação ao fazer um pedido especial ao garçom. Pergunte como os alimentos são preparados e peça que o prato escolhido seja feito com menos gordura e menos calorias.
- Faça dos aperitivos uma refeição, pois as porções de aperitivos geralmente são menores do que as dos pratos principais.
- Beba com moderação, pois o álcool pode aumentar seu apetite e diminuir o autocontrole.
- Peça o molho da salada à parte, ou leve o seu de casa.
- Pratique o controle das porções. Não coma o prato inteiro, leve um pouco para casa; pode ser seu almoço ou jantar do dia seguinte.
- Experimente a regra dos três pedaços, principalmente no que diz respeito às sobremesas.

17 MINUTOS DE EXERCÍCIOS: Queimando as calorias do hambúrguer

Cada sanduíche gigantesco servido nas lanchonetes pode ter quase 600 calorias por unidade. Veja como você pode queimar todas essas calorias:

- Participe de uma aula de dança aeróbica (cinco ciclos de 17 minutos).
- Corra quatro ciclos de 17 minutos.
- Exercite-se vigorosamente na bicicleta ergométrica durante quatro ciclos de 17 minutos.
- Caminhe moderadamente durante oito ciclos de 17 minutos (em torno de 2,5 horas).

Agora pense: não seria mais fácil NÃO comer um desses sanduíches gigantescos?

Fonte: Os cálculos foram feitos com base em dados de pesquisas do Medicine and Science in Sports and Exercise, periódico oficial do American College of Sports Medicine.

Desafios em família

Seguir a Dieta dos 17 Dias pode deixá-lo mais satisfeito e animado, principalmente quando os quilos desaparecem. Mas já pensou na forma como a sua dieta poderá afetar as pessoas sentadas à mesa de refeições com você?

Um estudo publicado há alguns anos no Journal of Nutrition Education and Behavior pesquisou a difícil situação de familiares dos seguidores de dietas. Os pesquisadores entrevistaram 21 pares – sendo uma dupla de pai e filha e 20 casais – para tentar entender como a decisão de emagrecer ou ter uma alimentação saudável por uma das partes afetava a outra.

A boa notícia é que, na maior parte das vezes, os parceiros se viam como influências positivas na batalha do companheiro contra o sobrepeso. Outros, no entanto, agiam mais como sabotadores, recusando-se a alterar seus hábitos alimentares nada saudáveis e, em certos casos, oferecendo pouco além de comentários desagradáveis. Alguns eram abertamente céticos e críticos quanto à capacidade de o parceiro conseguir emagrecer.

Conclusão: seus entes queridos – marido, esposa, filhos, mãe, pai – podem tentar forçá-lo a sair da dieta, mesmo depois de você deixar bem claro que está determinado a emagrecer. E talvez nem percebam o que estão fazendo.

Há alguns motivos para isso acontecer. Um dos principais é o ciúme. Uma pessoa pode temer que o relacionamento venha a mudar quando o parceiro ficar mais magro, mais confiante e com uma vida social ativa. Seu parceiro pode temer que você se torne muito atraente ao manter o corpo em ótima forma.

Outro motivo é o medo da mudança. As pessoas não querem alterar o status quo em seus relacionamentos. Muitas vezes os casais têm regras não verbalizadas que desconhecem. Por exemplo: “Se você não me chatear por causa do meu peso, não vou fazer cobranças em relação à bebida/ao cigarro/ao sexo.” Então a mulher decide emagrecer e, de repente, o marido pensa: “Caramba, agora vou ter que parar de fumar.”

As pessoas que sabotam a dieta fazem coisas assim: aparecem com um saco de salgadinhos bem na sua frente; recusam-se a tocar na sua comida com pouca gordura e pedem para você preparar um hambúrguer; inventam uma noite de

queijos e vinhos em casa, etc.

Existem também aquelas que atribuem a si mesmo o papel de vigia de seus hábitos alimentares, dizendo-lhe o que comer. Esse comportamento controlador pode ter efeitos adversos, fazendo você se rebelar e comer mais (sobretudo se o outro também não estiver seguindo uma alimentação saudável). É o que basta para enfraquecer seu compromisso com a dieta e a prática de exercícios, especialmente quando as ações do outro parecem ataques pessoais.

É claro que não são apenas os cônjuges ou entes queridos os únicos que jogam um balde de água fria sobre sua determinação de seguir uma dieta. Colegas de trabalho ou amigos podem ser igualmente destrutivos. Muitas vezes, os amigos que não conseguiram emagrecer ou os colegas de trabalho que competem profissionalmente com você não lhe darão apoio. Mas saiba que os maiores desafios vêm de dentro de sua própria casa – dos seus familiares –, portanto, é neles que vamos nos concentrar aqui. Descobrir meios de fazer um ente querido apoiar sua dieta é fundamental porque pode desempenhar um papel importante em seu sucesso ou fracasso.

Eis algumas ideias para ajudá-lo a resistir às tentativas de seus entes queridos de sabotar a sua dieta.

Comentários sabotadores e como reagir a eles

Não seja pego de surpresa pelos comentários de terceiros. Eis algumas sugestões de respostas:

Sabotador: Você está sumindo. Tem certeza de que não está emagrecendo rápido demais?

Você: Parece que o fato de eu estar magro preocupa você (ou amedronta/aborrece você). Mas, para mim, meu emagrecimento é uma coisa boa e saudável.

Sabotador: Tem certeza de que pode comer isto?

Você: Minha dieta é variada e saudável. Como pequenas porções de alimentos. Ou (se tais comentários persistirem): se não pudermos conversar sobre meu plano alimentar de uma maneira que me deixe à vontade, não vou mais discutir minha dieta com você.

Sabotador: Deixou de gostar de chocolate de uma hora para outra?

Você: Não, eu adoro chocolate. Mas não estou com fome agora; já comi o suficiente.

Sabotador: Ei, sobrou um pãozinho. Você não quer?

Você: Estou me esforçando muito. Sinto-me ótimo e seria importante ter o seu apoio. Há algo que eu possa fazer para ajudá-lo a me apoiar?

Sabotador: É seu aniversário. Um pedaço de bolo não vai lhe fazer mal.

Você: É, eu sei. Mas já estou satisfeito. Vou levar para casa e comer depois.

Sabotador: É ótimo que você esteja emagrecendo. Espero que consiga continuar magro desta vez.

Você: Talvez você ache que seus comentários sobre meu peso estão me ajudando, mas eu ficaria feliz se... (complete a frase com algo que faça sentido para você, como "você não ficasse me lembrando das minhas dietas passadas").

Sabotador: Não é da minha conta, mas quem tem o hábito de correr não sofre muitas lesões nos joelhos?

Você: Olha, conversei muito com meu personal trainer/instrutor de corrida, e ele me garantiu que meus hábitos de exercícios são absolutamente saudáveis.

Sabotador: Você continua de dieta? Já emagreceu?

Você: Gosto do seu interesse, mas às vezes me sinto pressionado e frustrado quando não tenho como relatar grandes progressos sempre que você me pergunta.

Sabotador: Sabe, você mudou muito desde que emagreceu.

Você: Estou muito confuso com esse comentário. Gostaria realmente que você reconhecesse minha conquista e a apoiasse.

Limite a exposição à "comida de homem"

Você é recém-casada? Muitas recém-casadas ficam surpresas ao descobrir certos hábitos do marido, como empanturrar-se de comida calórica – sorvete, batata frita, salgadinhos e outras besteiras que você nem sabia que existiam.

A exposição a esse tipo de alimento pode derrubar suas defesas, mas saiba que é possível emagrecer, mesmo morando com um homem.

O primeiro passo é estabelecer regras rígidas, como o fato de que alguns alimentos estão proibidos. Dê a seu marido uma prateleira especial (de preferência aquela lá do alto, que você não consegue alcançar) para guardar o que você não vai comer. Ou peça a ele que esconda todas as bobagens que comprar. Uma das melhores maneiras de lidar com o problema é não ter essas tentações diante dos olhos.

Coma menos do que ele

Homem come mais do que mulher: isso é um fato. De acordo com pesquisas realizadas pelo governo dos Estados Unidos, o homem americano de 20 a 59 anos ingere em média 2.758 calorias por dia, ao passo que a mulher americana dessa faixa etária ingere em média 1.834 calorias por dia – cerca de um terço a menos. Se você tentar acompanhá-lo, continuará engordando. Sempre coma menos do que seu marido, especialmente quando saírem para almoçar ou jantar. Nos restaurantes, coloque imediatamente metade de sua comida de lado e peça que embrulhem para viagem.

Exercite-se enquanto ele assiste televisão

Se for possível, coloque um equipamento de ginástica diante da TV e faça meia hora de exercícios enquanto ele assiste ao canal de esportes. Essa estratégia irá ajudá-la a emagrecer e continuar magra.

Assuma o controle da cozinha

Se seu marido diz que não gosta de alimentação light, não se preocupe. Você pode preparar alimentos saudáveis assim mesmo sem que ele note a diferença. Em vez de usar só carne moída, use metade de carne e metade de peru moído para o molho do espaguete, por exemplo. Cozinhe massas com legumes e verduras frescos. Faça sanduíches com alface, tomate e frios light. Use azeite para refogar os alimentos; é uma ótima maneira de reduzir a gordura e as calorias. Preparadas de modo certo, com as substituições alimentares adequadas, as refeições light são tão saborosas – às vezes até mais – quanto as que engordam.

Reúna os amigos para praticar exercícios

Qualquer especialista poderá lhe dizer que é muito mais fácil comer alimentos saudáveis e pouco calóricos se todos à sua volta fizerem o mesmo. Vocês podem festejar o sucesso uns dos outros e obter o apoio de que tanto precisam. Volte a desfrutar das conversas durante as refeições, em vez de empurrar a comida goela abaixo em segundos. Pratique exercícios com um amigo. Convide seu companheiro ou companheira para se exercitar com você, experimentar esta dieta ou provar alimentos saudáveis.

A decisão de ficar em forma juntos marca uma boa hora para repensar sua definição de amor e afeto. Às vezes, o cônjuge que tem o hábito de cozinhar sente que está demonstrando afeto ao colocar alimentos calóricos no prato do outro. Sua resistência pode ser interpretada como rejeição. Nessas situações, é preciso renegociar. Explique que a culinária saudável tem o mesmo objetivo final: amor.

Seu marido “reformado” verá que preparar refeições saudáveis é um presente melhor do que empanturrá-lo com porcarias, especialmente quando ele perceber todo o peso que você está perdendo e como está ficando linda.

Ao compartilhar a experiência da saúde e da boa forma com um ente querido, vocês podem ajudar um ao outro a manter a motivação. Um estudo revelou que as mulheres que se exercitavam com os maridos tinham mais chance de dar continuidade aos programas de exercícios do que as mulheres casadas que se exercitavam sozinhas. Outro revelou que os homens têm três vezes mais probabilidade de permanecer em uma dieta saudável se receberem apoio da esposa.

Compartilhar a experiência da boa forma é um bom assunto para conversas. E uma comunicação mais eficaz, especialmente nos relacionamentos amorosos, é sempre uma fonte de maior intimidade.

Encontre outras formas de apoio

Se você está se esforçando, mas não consegue fazer seu parceiro aderir à dieta, procure ajuda em outro lugar, por exemplo: com amigos, um colega de trabalho, outro membro da família ou contratando um personal trainer. Eles podem lhe proporcionar estímulo e inspiração. Se não conseguir ninguém, junte-se a um grupo, como um clube de caminhada ou uma aula de ioga. Essas atividades são divertidas e, dessa maneira, você consegue encontrar outras pessoas interessadas na boa forma.

Um esforço em equipe funciona de maneira mais harmoniosa. Com duas ou mais pessoas trabalhando juntas, há mais entusiasmo e motivação para alcançar os objetivos.

Por mais desafiadora que seja a situação, mantenha a concentração e lembre-se de seus motivos para querer emagrecer e ter saúde. Se alguém lhe dissesse que sabe como você pode viver mais e sentir menos dor, você ouviria o que essa pessoa tem a dizer? Praticar exercícios e alimentar-se de maneira saudável é o mais próximo que estamos da fonte da juventude nos dias de hoje.

Revisão:

- Seguir uma dieta afeta as pessoas à sua volta. Para que você seja bem-sucedido, é importante conquistar o apoio delas.
- Prepare-se para reagir aos comentários dos sabotadores.
- Negocie a presença de comidas calóricas em casa com seus familiares.
- Assuma o controle da cozinha e aprenda a preparar refeições saudáveis que todos irão adorar.
- Convide seu parceiro para se juntar a você na tentativa de conquistar o peso ideal.

- Participe de um grupo de apoio com outras pessoas preocupadas com a boa forma.

DOUTOR, TENHO UMA DÚVIDA.

Moro sozinho e às vezes tenho dificuldade de seguir a dieta. Que conselhos você tem a me dar?

O número de pessoas que moram sozinhas vem subindo a cada ano. A alimentação das pessoas solteiras muitas vezes é deficiente em cálcio, ferro e outras vitaminas e minerais importantes porque elas pulam refeições, trocam o jantar por um lanche ou abrem a geladeira e preparam o que encontrarem pela frente. Pesquisas mostram que pessoas que moram sozinhas são mais propensas a apresentar deficiências de vitaminas e minerais. Comer sozinho pode ser agradável e saudável, desde que você planeje sua vida em torno disso. Eis algumas sugestões:

- Abasteça sua cozinha com vários alimentos básicos, saudáveis e não perecíveis, como arroz integral, aveia e outros grãos integrais.
- Tenha sempre em casa brócolis pré-cozido, alface lavada e iogurte, pois assim você não vai usar o tempo como desculpa para não fazer comida sem gordura.
- Crie refeições de um prato só com todos os componentes – grãos, carne, legumes e verduras – como ensopados e sopas. Prepare-as com antecedência e congele-as para não precisar cozinhar o tempo todo.
- Aproveite a seção de saladas do supermercado. As saladas e frutas pré-embaladas são ótimas para as pessoas solteiras que talvez evitem comprar hortaliças frescas com medo do desperdício. Fique longe das saladas com maionese e os molhos muito gordurosos, mas use e abuse de legumes, verduras e frutas frescas. Em casa, você pode acrescentar carne ou queijo com pouca gordura, atum ou feijão e seu molho light favorito.
- Jamais subestime a utilidade do freezer e do micro-ondas. As hortaliças congeladas são uma ótima alternativa quando o produto fresco não está disponível. Use o micro-ondas para descongelar, reaquecer ou acelerar o preparo das refeições. Os pratos preparados no micro-ondas também podem levar menos gordura se você acrescentar molho, vinho ou caldo.
- As refeições devem ser ocasiões agradáveis e a atmosfera contribui para o clima prazeroso. Arrume a mesa com uma toalha bonita, guardanapos e louças novas. Prepare uma refeição saborosa, com ingredientes frescos, acompanhada por uma taça de vinho, uma música de fundo e algumas velas. Sente-se à mesa; não coma encostado na pia.
- Se for solteiro, tente se reunir com amigos regularmente. Escolha a noite de quinta-feira para o clube da sopa ou experimente um novo restaurante uma vez por mês.
- Monte um grupo de culinária. Ou escolha uma data fixa uma vez por semana ou por mês para um jantar com amigos em que cada um deve levar um prato.
- Reúna-se com amigos que gostam de cozinhar e planeje uma semana inteira de refeições saudáveis

compartilhadas.

- Não tenha medo de fazer suas refeições sozinho nos restaurantes. Costumo comer fora o tempo todo e adoro experimentar. Simplesmente ligo meu iPad e começo a digitar alguma coisa, o que chama a atenção dos garçons, pois imaginam que sou um crítico de gastronomia.

Sobrevivendo às datas festivas

Datas festivas. São épocas do ano em que o zíper da calça jeans e os ponteiros da balança começam realmente a mostrar os problemas.

Isso acontece porque, para muitas pessoas que fazem dieta, engordar alguns quilos pode ser uma tradição nesses eventos comemorativos. As estatísticas sobre ganho de peso durante as datas festivas revelam que você pode engordar 2,5kg se não ficar longe das comidas tradicionais.

Pense comigo: um ganho de 2,5kg depende de muita comida, considerando-se que é preciso ingerir 7 mil calorias para engordar 1kg. Isso significa que você precisa se empanturrar de comida diariamente – além de passar todo o tempo largado no sofá, sem praticar atividade física alguma.

E se esse ano mudarmos a tradição? Comprometa-se a passar as datas festivas sem recuperar nenhum quilo para não ter que emagrecer tudo novamente.

Por falar nisso, quando digo “datas festivas”, refiro-me a todas as tradicionais comemorações que acontecem no Natal, no ano-novo e na Páscoa, basicamente.

Como se pode comer, beber, comemorar, ficar em forma e ainda seguir a Dieta dos 17 Dias?

Basta seguir minhas estratégias para essas ocasiões. Se fizer isso, você nunca mais terá que tomar uma resolução de emagrecer no ano-novo. Começará todo ano em ótima forma.

Pré-dieta antes da chegada das datas festivas

Para evitar o ganho de alguns quilos nessa época, contra-ataque com a pré-dieta. Funciona da seguinte maneira: use o Ciclo Acelerar ou o Ativar para começar a eliminar alguns quilos antes de chegarem realmente as datas festivas.

Em testes clínicos, demonstrou-se que a pré-dieta compensa o ganho de peso durante as festas. Pesquisadores da área da obesidade na Suécia estudaram o efeito da alimentação durante os feriados do Natal em 46 pacientes obesos em um programa de manutenção de peso. As pessoas que haviam perdido mais de 3kg seguindo a pré-dieta durante os seis meses anteriores ao Natal engordaram menos (0,20g a 2kg) entre o Natal e o Dia de Reis (6 de janeiro) do que aqueles que não

fizeram a pré-dieta. Por outro lado, os pacientes que engordaram mais de 3kg durante os seis meses que antecedem o Natal engordaram mais 2,5kg em média durante as datas festivas.

No entanto, não recorra a qualquer tipo de dieta radical na qual você jeje ou consuma 700 calorias ou menos por dia. O resultado pode ser perda muscular ou diminuição de força e disposição, menos energia, mau humor ou irritabilidade e comprometimento da imunidade. Atenha-se aos ciclos Acelerar ou Ativar para obter melhores resultados.

Planos para as festas

Durante as datas festivas, há comida por toda parte. Festas no trabalho, coquetéis, happy hours, churrascos, jantares com os amigos e familiares oferecem pouca escapatória. Não só há mais comida, como muitas vezes também os alimentos servidos nessas ocasiões contêm mais calorias, açúcar e gordura.

Aqui estão os meus conselhos para você aproveitar a ocasião, sem engordar um só quilo.

- Continue com o bom hábito de tomar o café da manhã para ajudar a controlar a vontade de comer mais tarde.
- Tenha sempre à mão lanches saudáveis. Recorra a eles antes de apelar para alimentos engordativos.
- Coma antes de sair de casa para a festa (faça uma refeição saudável, é claro). Além disso, evite os itens mais calóricos quando estiver lá.
- Quando for possível, prepare e leve seus alimentos diet e light para as festas. Desse jeito você terá pelo menos uma alternativa saudável.
- Escolha dois ou três dos aperitivos mais saudáveis que possa encontrar (um camarão pequeno, legumes ou frutas picadas, etc.) e coloque-os em um prato pequeno ou no guardanapo, depois se afaste da mesa.
- Seja esperto na mesa do bufê. Encha três quartos do prato com legumes, verduras e frutas e o resto com proteínas. Não fique andando em volta da mesa de comida como uma ave de rapina. Sirva-se e depois vá se sentar em algum lugar para comer.
- Evite as tentações. Apenas diga “não” aos doces e bolos calóricos servidos nessas ocasiões.
- Fique longe dos lugares em que lanches e guloseimas sejam oferecidos ou armazenados – como a sala de cafezinho no trabalho ou a despensa em casa.
- Permita-se desfrutar de tudo que costuma estar disponível durante as festas, mas faça-o com moderação. Desfrutar de pequenas quantidades das guloseimas que costumam ser oferecidas nessas ocasiões talvez não o ajude a perder 10kg

nessa época, mas pode evitar que você ataque a árvore de Natal em busca de enfeites comestíveis no meio da noite.

- Economize nas calorias. Coma algo leve no café da manhã e no almoço e guarde calorias para mais tarde. Se for cuidadoso, a ingestão de grande quantidade de calorias em um jantar ou evento mais adiante não vai arruinar sua dieta.
- Comporte-se muito bem nos dias sem festas.
- Entenda o motivo da celebração. As ocasiões festivas são uma época para comemorar datas de grande significado na companhia da família e dos amigos. Tente se concentrar mais no ato de socialização e menos na comilança.

Consuma muitas fibras

Há uma maneira bem fácil e que exige pouca força de vontade para não engordar durante as datas festivas, algo que a maioria das pessoas deveria fazer durante o ano inteiro, mas não faz: comer mais fibras.

As fibras aumentam a sensação de saciedade; assim você não se empanturra de alimentos muito calóricos. Além disso, as fibras encontradas em alimentos como farelos, produtos de trigo integral e aveia ligam-se naturalmente às gorduras que você ingere e ajudam a eliminá-las do corpo. O efeito final é uma redução na quantidade de calorias que poderiam ser armazenadas sob a forma de gordura corporal.

Portanto, coma muitas leguminosas, frutas, legumes e verduras.

Controle o consumo de álcool

Nas datas festivas, o álcool é sempre abundante. Lembre-se, porém, de que cerveja, vinho e destilados são ricos em calorias. Na verdade, cada grama de álcool contém 7 calorias, em comparação com as 4 calorias por grama de outros carboidratos. O álcool também estimula o apetite. Além disso, quando ingerimos esse tipo de bebida, o fígado precisa trabalhar mais para processá-lo e por isso não tem tempo suficiente para processar a gordura. Um estudo realizado na Universidade de Lausanne, na Suíça, revelou que o acréscimo de apenas 80ml de álcool por dia à alimentação resulta em cerca de um terço a menos de gordura sendo processada.

Você pode evitar bebidas alcoólicas e mesmo assim se socializar tomando água mineral, água tônica ou água com gás, gelo e limão. Ou optar por cerveja ou vinho sem álcool. Mas não exagere, porque em geral esses produtos também são ricos em açúcar.

Não pare de se exercitar

As datas festivas não são a época mais adequada para tirar férias dos exercícios. Mantenha sessões regulares de atividades físicas. É uma das melhores maneiras de não engordar durante essa época.

A CIÊNCIA DIZ: Registre o que você come e mantenha-se em forma

Durante as datas festivas, tome nota do que você come e de quantas calorias consome por dia, registrando as informações em um diário alimentar. Conhecida tecnicamente como “automonitoramento”, essa prática, de acordo com algumas pesquisas, promove o emagrecimento, mesmo nessa época.

Em um estudo americano, 38 pessoas que faziam dieta (32 mulheres e 6 homens) registraram os alimentos e as calorias que ingeriram durante datas como o Dia de Ação de Graças, o Natal e o ano-novo. Os pesquisadores classificaram as pessoas em grupos de acordo com o grau de consistência com que tomavam nota do consumo de alimentos e calorias. O emagrecimento também era registrado. As pessoas que se automonitoravam com mais consistência perderam em média 5kg a mais do que aqueles que tiveram um nível baixo de adesão ao programa de monitoramento.

Tente pelo menos não interromper sua rotina por completo. Se for como a maioria das pessoas, você necessitará de algo para relaxar durante as épocas tão atribuladas, como festas de fim de ano, e os exercícios físicos são o alívio perfeito para o estresse. Além disso, ajudam a queimar as calorias adicionais que você ingeriu naquelas festas e reuniões.

Se tiver tempo livre nos feriados, por que não praticar outras atividades aeróbicas para queimar aquelas calorias a mais? Faça um pouco mais do que de praxe ou experimente atividades novas apenas por diversão. É surpreendente a quantidade adicional de calorias que você pode queimar forçando seu corpo apenas um pouco mais.

Outra opção é aumentar a frequência dos exercícios: exercitar-se mais vezes por semana para queimar mais calorias e gordura. Acrescente algumas sessões semanais à sua rotina normal de exercícios.

Aumente a intensidade. Faça o esforço valer a pena. Para uma queima ideal de gordura, você deve se exercitar a um nível que seja exigente o bastante para elevar seus batimentos cardíacos em 70% a 80% da frequência cardíaca máxima. (Você pode calcular a frequência cardíaca almejada subtraindo sua idade de 220 e multiplicando esse número por 70% ou 80%.) Como um bônus, fazer os exercícios em uma intensidade mais alta também demonstrou suprimir a fome.

Portanto, não se jogue no sofá durante as datas festivas – mexa-se!

ATALHO PARA TER UMA SILHUETA ESBELTA

NADA DE DOCES DA PESSOA AMADA. Os doces podem ser ótimos para o romance, mas com eles vêm os indesejáveis pneuzinhos. Quase todo mundo gosta de ganhar doce no Dia dos Namorados, mas em geral as pessoas não estão cientes de suas calorias. Mesmo os chocolates pequenos – com mais ou menos 30g – contêm cerca de 150 calorias. Não é incomum uma caixa de bombom conter 10 mil calorias ou mais. Se comer a caixa inteira, aquelas calorias extras podem se acumular mais rápido do que você consegue esvaziar as embalagens. Peça ao seu amor que agrade você com flores, perfumes, roupas para a nova silhueta ou uma massagem especial.

Controle o estresse

Sempre pensei que o conceito de “estresse” associado às palavras “datas festivas” fosse o cúmulo da contradição. As datas festivas não deveriam ser simplesmente uma época só de alegrias e celebração?

Com as celebrações da ocasião vêm as tentações e os preparativos que podem causar ansiedade e fadiga. Para ajudá-lo a evitar essas armadilhas da ocasião, principalmente o ganho de peso e o estresse, sugiro maneiras de organizar sua vida a fim de conseguir tempo para o que realmente importa. Não deixe os feriados o prejudicarem. Com um pouco de organização e planejamento, você pode atravessar esses dias com a saúde e o bem-estar emocional intactos e talvez até com alguns quilos a menos.

- Administre seu tempo e defina suas prioridades. Para não se deixar dominar pelas demandas da ocasião, planeje-se. Decida quais acontecimentos e atividades são mais importantes e organize seu calendário em torno deles; não se esqueça de reservar um tempo para você. Comprar presentes pode sobrecarregá-lo nessas ocasiões. Realizar essa tarefa pouco a pouco a torna não apenas mais prática como também mais agradável. Você ainda pode comprar os presentes pela internet e evitar shoppings tumultuados.
- Cuide do seu sono. O controle do estresse e da saúde em geral exige um sono adequado e essa deve ser uma das principais prioridades da sua lista. A melhor maneira de garantir o descanso adequado é definir uma hora certa para dormir. Evite ou reduza a cafeína, o álcool e o tabaco; eles interferem nos padrões de sono, tornando difícil começar a dormir e permanecer dormindo. Comer demais à noite também atrapalha.
- Defina objetivos razoáveis para essas ocasiões festivas. Se quiser eliminar a gordura da alimentação, talvez seja melhor escolher outra época para fazer isso.

Há guloseimas tentadoras demais por perto. Na verdade, pode não ser sensato esperar emagrecer durante essas datas festivas. Manter o peso atual ou engordar apenas 1kg ou 1,5kg em vez de 3kg ou mais é um objetivo mais realista.

- Pare de se sentir culpado. Se depois de todo o seu planejamento e comprometimento você acabar comendo demais, tente não se sentir mal. A culpa só enfraquece sua resolução de manter hábitos saudáveis. Além disso, pode estragar a alegria das celebrações das datas festivas, estas são épocas do ano para ser feliz. Mesmo se você se desviar de seu programa, não deixe que isso seja sua ruína. Veja o contexto mais amplo, sem se preocupar demais com cada pequeno desvio em relação ao seu plano. Simplesmente retome os hábitos saudáveis assim que puder: exercite-se, faça uma refeição nutritiva ou pratique alguma forma de relaxamento.

Se você seguir apenas alguns dos meus conselhos, duvido que se sinta tentado a não resistir ao panetone ou ao lombo recheado.

Revisão:

- Faça uma pré-dieta antes das datas festivas. Assim, você sempre chegará a essas ocasiões pesando menos. Se engordar durante os feriados, não será um problema tão grande.
- Coma com parcimônia em festas e reuniões para não passar dos limites.
- Consuma muitos alimentos ricos em fibras para evitar os exageros alimentares.
- Controle-se durante as datas festivas registrando tudo o que come.
- Não deixe de se exercitar.
- Use técnicas para reduzir o estresse durante as datas festivas.
- Lembre-se do motivo verdadeiro por trás dessas festas.

17 DICAS: 17 alimentos de datas festivas que mais engordam e como reduzi-los

Aqui estão 17 dicas para as principais datas festivas do ano. Observe o teor calórico de cada alimento e o que você pode fazer para minimizar o estrago.

Alimento	Calorias por porção	Opção mais light
1. Panetone (100g)	360	Opte por uma torta de fruta light, com 200 calorias por porção de 100g.
2. Rabanada (100g)	450	Prefira roscas com adoçante de estévia e canela, que têm 250 calorias por porção de 100g.
3. Pãezinhos	84 a 201	Opte por pães integrais ou então não os sirva.
4. Lombo de porco assado (100g)	200	Prefira peru assado, que tem 110 calorias por porção.
5. Torta de bacalhau (100g)	400	Opte pela bacalhoadinha, que contém 180 calorias por porção.
6. Purê de batata e	240	Amasse 1 parte de batata e 1 parte de cenoura ou couve-flor para reduzir em quase 75% a quantidade de calorias. Use um pouco de leite desnatado evaporado e

molho, porção grande		esqueça a manteiga. Deixe de lado o molho ou use-o com parcimônia.
7. Farofa de bacon com manteiga (100g)	490	A farofa de nozes é um substituto um pouco menos calórico: 320 calorias por porção.
8. Salpicão de frango (100g)	320	Em vez do salpicão tradicional, com maionese, prepare um com ricota, o que diminui a quantidade de calorias para 250 por porção.
9. Recheios tradicionais, porções grandes, como farofas ou purês de frutas	350	Experimente arroz integral cozido como recheio e fruta picada crua (maçã, pera ou abacaxi). O número de calorias cai para 200 por 100g.
10. Pato assado (100g)	350	Prefira peru assado (180 calorias por 100g).
11. Ponche de frutas (100ml)	250	Opte por tônica com frutas (100ml contêm 100 calorias).
12. Lombrinho assado com abacaxi (100g)	466	Asse o lombrinho de porco no forno, retire a pele, escorra a gordura e acrescente um caldo, fruta ou laranja ácida em vez de óleo para mantê-lo umedecido. Sirva com abacaxi em conserva no próprio sumo. A quantidade de calorias cai para 320 por porção.
13. Bolinho de bacalhau (100g)	360	Prepare bacalhau ao vinagrete (160 calorias por porção).
14. Lasanha de carne, 1 fatia	377	Prepare uma lasanha de legumes e coma só um pedaço, em vez de dois. Ou prepare uma lasanha à moda americana com carne moída light, muçarela light e ricota light; dispense o creme de leite.
15. Torta de nozes, 1 fatia (1/8 de uma torta de 22,5cm de diâmetro)	503	Torta de abóbora é uma escolha melhor. Algumas têm apenas 150 calorias por fatia.
16. Torta de maçã, 1 fatia (1/8 de uma torta de 22,5cm de diâmetro)	300	Em seu lugar, prefira a torta de morango, sem creme (250 calorias).
17. Biscoitos de Natal	200	Tudo bem se você comer apenas um, mas quem consegue fazer isso?

DOCTOR, TENHO UMA DÚVIDA.

Adoro as datas festivas, mas quando começo a comer doce não consigo parar. Por que isso acontece?

Os doces na realidade dão mais fome. Quanto mais doce você come (não importa o tipo), mais vontade tem de comê-los. Isso porque quando vocêingere alimentos açucarados, o açúcar sanguíneo (glicose) se eleva repentinamente. A insulina então trabalha mais para diminuí-lo, e rápido. Mas a queda na glicose sanguínea aumenta o apetite.

Basta reduzir ou evitar totalmente a ingestão de doce e a vontade de comê-

los irá diminuir ou até desaparecer. Adie a ida ao mercado durante as datas festivas. Os alimentos que engordam serão os primeiros a desaparecer da geladeira. Sobrarão as hortaliças cruas. Isso pode obrigá-lo a ter uma alimentação saudável. Se você adiar ao máximo a ida ao mercado, talvez acabe tendo que comer uma beterraba crua. Se as guloseimas das datas festivas estão gritando seu nome, mantenha-as longe do seu alcance.

A Dieta dos 17 Dias em viagens

Há algum tempo, uma paciente minha, que vou chamar de Tina, conseguiu um novo emprego e começou a viajar muito a trabalho. Ela gostava do que fazia, porém, quando estava longe de casa, não se exercitava nem se alimentava como achava que deveria, e o saldo final manifestou-se sob a forma de quase 3kg a mais em um ano. Não parece muito, mas no ano seguinte aconteceu a mesma coisa; e no outro também. Tina ganhou quase 3kg por ano durante cinco anos.

Tina não iria largar o emprego, mas estava determinada a perder os quase 15kg que engordara. Ela alcançou seu objetivo e manteve o peso. Além de se sentir melhor, gostava do que via no espelho. E, de acordo com as estatísticas médicas mais recentes, também estava aumentando sua expectativa de vida.

Tina precisou de comprometimento e muita determinação para perder esses quilos a mais. Porém ela conseguiu, embora continue a viajar muito e lidar com todos os tipos de tentações que as viagens podem oferecer.

Se você vive com o pé na estrada, como Tina, este capítulo lhe será muito útil. Siga meus conselhos para que continue a emagrecer nas viagens e em qualquer lugar em que estiver.

No aeroporto

Sejamos sinceros: as lanchonetes de aeroporto não são conhecidas pela variedade nem pela qualidade de suas opções. Em vez disso, destacam-se pelos lanches gordurosos e cheios de açúcar. Quando preciso comer alguma coisa, procuro lugares onde possa encontrar frutas, iogurte desnatado ou saladas.

Examine cuidadosamente os cardápios dos restaurantes nos aeroportos. Normalmente é possível encontrar algumas opções com pouca gordura e poucas calorias. Procure garantir a ingestão de fibras consumindo alimentos como frutas frescas (especialmente frutas vermelhas), saladas, grãos integrais e sopas de legumes.

Às vezes, se não consigo encontrar nada saudável, simplesmente fico com fome por mais tempo. Quando isso não é possível e preciso pedir algo pouco saudável, como apenas uma pequena porção. (Cuidado: essa tática exige muita força de

vontade.)

Outra dica é manter-se ativo. Evite a escada rolante. A não ser que esteja a ponto de perder o voo, faça uma caminhada acelerada até o portão de embarque.

Caminhe pelos corredores. Se tiver um intervalo grande entre conexões, comece a andar a um ritmo confortável. Sei que você pode estar cansado depois de um voo longo e não quer ficar se arrastando pelo aeroporto, empurrando seu carrinho pela multidão de passageiros. Mas acredite: um pouco de atividade é capaz de revigorá-lo e evitar que os quilos ganhos na viagem se acumulem. Tente fazer pelo menos de 10 a 20 minutos de caminhada acelerada.

No avião

A comida de avião é conhecida universalmente como uma péssima experiência alimentar. Se oferecerem refeições no seu voo, escolha o mesmo que escolheria em um restaurante. Opte por alimentos com poucas calorias, pouca gordura e muitos nutrientes, e coma com moderação aqueles ricos em carboidratos, como pãezinhos e sobremesas. Além disso, use apenas metade do molho para salada fornecido e não passe manteiga no pão. Pergunte se poderiam servir algum tipo de fruta fresca como sobremesa.

Cuidado também com o que vai beber. Quando o carrinho de bebidas aparecer, peça água, suco de tomate ou uma bebida diet sem calorias. Recuse bebidas com álcool ou cafeína porque elas contribuem para a desidratação. Os lanches pagos dos aviões não são muito saudáveis, então também deixe-os para lá. Sugiro que leve de casa seu próprio lanche: frutas frescas, legumes picados ou um Cookie do Dr. Mike.

Em voos longos, movimente-se de vez em quando. Não quero dizer que você deva ficar passeando pelo corredor e atrapalhando os comissários. Apenas fique de pé a cada meia hora para esticar pernas, braços e músculos.

O alongamento não apenas queima calorias como também ajuda a evitar a trombose venosa profunda, uma grave complicação dos voos longos. Quando as pernas ficam imóveis por longos períodos, o sangue pode se concentrar nos membros inferiores e formar um coágulo nas veias encontradas nos músculos. Se o coágulo for para o coração, os pulmões ou o cérebro, pode ser fatal. Você corre um risco maior de sofrer trombose venosa profunda se for idoso, obeso, tiver doenças como câncer ou outro problema de saúde grave, houver passado por uma cirurgia, e se estiver grávida, tomando anticoncepcionais ou fazendo terapia de reposição hormonal.

Existem outras medidas preventivas a serem tomadas se você estiver em um dos grupos de risco. Uma caminhada rápida de 20 a 30 minutos pelo terminal pode manter a circulação em movimento por algumas horas. Mantenha-se hidratado,

também. O álcool desidrata e deixa você menos ativo, aumentando o risco de formação de coágulos sanguíneos. Várias companhias aéreas oferecem rotinas de exercícios que podem ser praticadas no assento.

Viajando de carro

Não se esqueça de levar suas próprias refeições, inclusive lanches com pouca gordura. Escolha sanduíches leves, frutas frescas, legumes, verduras e água. Quando comer em lanchonetes pelo caminho, saiba escolher. Esqueça a batata frita e a maionese – opte por saladas.

Comida de hotel

Quando você chega ao hotel tarde da noite depois de um longo dia de viagem, o serviço de quarto, o frigobar ou um jantar no restaurante podem parecer tentadores. Resista! Mesmo que esteja com fome, pule a refeição. Não é bom comer tarde da noite. Uma refeição pesada antes de dormir é uma das piores agressões que você pode cometer contra sua barriga.

Se tiver mesmo que consumir algo, pergunte se servem frutas frescas.

Manter um regime nutricional saudável pode ser um desafio e tanto para quem viaja muito. Seja qual for o destino, grande parte da diversão provavelmente incluirá lutas com refeições. Mas existem maneiras de aproveitar o cardápio local sem a ansiedade que pode surgir com os exageros.

Entre na internet e procure restaurantes nas redondezas para escolher as opções mais saudáveis. Se estiver indo para um local mais turístico, compre guias de viagem que classificam os restaurantes de acordo com o tipo de cozinha, assim como a faixa de preços.

Faça uma lista com as melhores escolhas entre as seguintes categorias: os melhores cafés da manhã, os melhores lugares para o almoço e restaurantes saudáveis para o jantar. Depois, coloque essa lista na bolsa, na pasta ou no portafólio para facilitar sua vida e ter flexibilidade e opções suficientes para cada categoria.

Comece o dia com escolhas saudáveis

Se você fizer opções inteligentes pela manhã, provavelmente continuará firme durante todo o dia. Cereal com leite desnatado, frutas, iogurte, suco e pão integral são excelentes. Fique longe dos alimentos gordurosos ou fritos ou limite sua ingestão. Faça refeições regulares e leves ao longo do dia para manter o nível de energia lá em cima e a contagem de calorias sob controle. Obviamente, também é importante manter-se hidratado. Tenha garrafas de água sempre à mão para evitar

a sede e conter a fome.

17 DICAS: 17 lanches para viagem

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. 100g de geleia (diet)2. Potes de iogurte light (acondicionados em embalagens térmicas)3. Salada de fruta (120ml)4. Maçã ou pera5. Granola light6. Cookie do Dr. Mike7. Legumes e verduras crus, picados: cenoura, aipo, tiras de pimentão ou pepino8. Minicenouras9. Porções individuais de cereais ricos em fibras ou barrinhas de cereais | <ol style="list-style-type: none">10. Quadradinhos de queijo pasteurizado11. Um ovo cozido (acondicionado em embalagem térmica)12. Pacote pequeno de pipoca light13. Uvas14. Sanduíche saudável com legumes e verduras15. Azeitonas (porção com 5 unidades médias)16. Laranja17. Edamame ou tremoços |
|--|---|

Exercitando-se em viagens

Reserve um hotel que ofereça academia de ginástica e, de preferência, que fique aberta 24 horas por dia. Isso se tornou obrigatório para mim. Atualmente, só me hospedo em um hotel sem academia se for obrigado (por exemplo, se precisar ficar em um hotel específico por causa de uma convenção médica ou seminário).

Se o hotel não tiver equipamentos de ginástica, talvez tenha convênio com uma academia vizinha que você possa usar por um dia mediante o pagamento de uma pequena taxa. Quando chegar, experimente uma aula nova. Você talvez se surpreenda ao saber que pode ser divertido fazer algo diferente em outra cidade.

Caminhe na esteira ou use a bicicleta ergométrica por pelo menos 30 minutos por dia. Você se sentirá muito bem quando terminar os exercícios. Sua cabeça estará mais leve e cheia de energia para os compromissos.

Gosto de praticar exercícios pela manhã. Assim, já fico livre. No fim de um dia de viagem, muitas coisas podem acontecer. Além disso, se você se exercitar pela manhã, terá um melhor desempenho durante o dia.

Seja criativo. Na maior parte dos quartos de hotel, há espaço suficiente para que você transforme o recinto em uma miniacademia. Leve DVDs de exercícios ou cordas de pular. Empilhe listas telefônicas para praticar step com seu vídeo de exercícios favorito.

Compre faixas elásticas para se exercitar. Aprenda sequências básicas pedindo ajuda ao professor de musculação ou personal trainer antes de viajar. Quando voltar para casa, as faixas serão úteis se você quiser malhar em casa ou não tiver tempo de ir à academia.

Mas não se esqueça dos exercícios de musculação – como flexão e agachamento com um pouco de peso para acrescentar mais resistência – e dos exercícios para desenvolvimento dos ombros com a lista telefônica. Abdominais, com ou sem peso

no peito, e supras ajudam a completar qualquer programa de ginástica na estrada. Se você viaja com pouca bagagem, sintonize a televisão nos programas de exercícios e comece a suar.

Misture negócios com prazer. Vá dançar numa boate local. É uma maneira fácil de queimar calorias e conhecer a cidade.

E não se esqueça da roupa de banho. Se o hotel tiver piscina, a natação é uma excelente maneira de suar (sim, você transpira enquanto nada) e mandar o estresse embora.

Outro truque de que gosto é pedir um quarto no segundo andar ou mais alto, assim você pode usar as escadas para se exercitar. Marque 17 minutos no relógio. Caminhe do hall até as escadas. Suba um andar e caminhe pelo corredor. Suba mais um andar e percorra-o também. Faça isso por oito minutos e meio; depois repita o percurso para baixo e volte para o quarto.

Além disso, dispense o elevador mesmo quando estou com bagagem e meu quarto fica no décimo andar. É incrível como você pode beneficiar seu sistema cardiovascular ao usar a escada em vez do elevador. Aliás, às vezes, usar a escada é mais rápido do que o elevador.

Se você não gosta de escadas, faça caminhadas ao ar livre. Por que você não tenta conhecer os pontos turísticos caminhando ou alugando uma bicicleta? Informe-se a respeito das rotas mais seguras e agradáveis para pedalar e peça descrições do terreno (plano ou com subidas e descidas). A caminhada é um modo excelente de combinar a exploração de novos lugares com a boa forma. Use calçados adequados e confortáveis. Peça sugestões na recepção do hotel. Você também poderá diminuir os gastos com transporte.

Muitas pessoas reclamam que não conseguem se manter em forma quando viajam, mas não acredito nisso. Para mim, elas simplesmente não estão muito dispostas a fazê-lo. Um bom planejamento ajuda a encaixar a malhação em qualquer plano de viagem.

Revisão:

- Faça escolhas saudáveis nos restaurantes de aeroportos e nos aviões.
- Use o aeroporto como uma academia, se tiver tempo. Caminhe pelos corredores para se exercitar.
- Faça escolhas inteligentes ao comer nos hotéis e quando for jantar fora.
- Comece o dia de forma saudável, com um café da manhã nutritivo e exercícios.
- Reserve um hotel com academia ou improvise a ginástica no quarto de hotel.
- Nas férias, mantenha seu programa de exercícios e planeje refeições saudáveis, concentrando-se nos aspectos das férias não relacionados à comida.

Como enfrentar o desafio das férias

“Você quer sopa ou salada com a refeição?”

“O que gostaria de sobremesa?”

“Onde devemos comer hoje?”

“Vamos atacar o bufê da meia-noite?”

Recentemente, fui bombardeado com essas perguntas quando estava de férias. Recebi ofertas de refeições com 12 pratos, café da manhã completo, bufês no almoço e uma churrascaria 24 horas.

Mas depois de vários dias ingerindo comidas deliciosas, percebi que as férias não precisam ser sinônimo de desastre alimentar. Podemos nos divertir e ainda assim manter o peso. Sim, admito que esse período representa um desafio a mais quando você está tentando emagrecer e manter um programa de exercícios. Um exemplo que ouvi várias vezes das pessoas: “Adoro viajar, mas sempre que viajo acabo saindo da dieta pelo resto do ano.”

Em casos como esse, o que fazer? Eu nunca iria sugerir que você abrisse mão de cruzeiros, hospedagem com todas as refeições inclusas ou outros destinos onde a gastronomia prevalece. Mas proponho que procure maneiras de se manter mais ativo nas férias ou planeje refeições mais saudáveis.

Férias não são incompatíveis com dieta. Elas podem se encaixar no seu estilo de vida e você não precisa se sentir sobrecarregado por ter comido demais toda vez que viaja ou aproveita o feriado. Sempre existem alternativas. Aqui estão algumas sugestões práticas para ajudá-lo nesse período sem desfazer todo o trabalho que você teve para emagrecer:

- Decida qual é a sua meta nas férias. Você quer manter o peso atual ou continuar a emagrecer? Para emagrecer, você precisa monitorar a ingestão calórica; se quiser manter o peso, pode ajustar as calorias um pouco para cima.
- Se você tem necessidades alimentares especiais, programe-se. Algumas linhas de cruzeiros, por exemplo, oferecem refeições saudáveis com pouca gordura e pouco sódio e aceitam pedidos especiais.
- Concentre-se em outros aspectos agradáveis das férias, e não na comida – o local, a paisagem e as atividades.
- Faça escolhas alimentares saudáveis sempre que possível, dando ênfase a frutas, legumes, verduras, grãos integrais e proteínas magras. Para manter a fome sob controle, coma alimentos ricos em fibra e com alto teor de água, como legumes e verduras crus ou cozidos no vapor. Uma abordagem sensata pode ajudar a evitar a comilança.

- Faça pedidos especiais de itens que podem não estar no cardápio. Muitos resorts oferecem esse tipo de ajuste alimentar.
- Observe o tamanho e sempre pratique o controle das porções.
- Participe de programas de caminhada, aeróbica e dança quando estiver em um cruzeiro ou resort e use os equipamentos de ginástica. Faça as excursões mais ativas pelo litoral ou visite a cidade da escala e compre guias para explorar a pé os pontos turísticos.
- As atividades turísticas mantêm os músculos em movimento, mas escolha um passeio que ofereça oportunidades de se exercitar. Por exemplo, um tempo sozinho na cidade significa poder correr ou fazer caminhadas vigorosas até as atrações e lojas. Pergunte se os hotéis têm piscina ou academia. Se você exagerar, recupere-se rapidamente, seja fazendo uma caminhada ou ingerindo um prato mais saudável. Fique feliz por ter voltado ao programa e adotado atitudes saudáveis. Depois que fizer isso algumas vezes, você desenvolverá uma mentalidade positiva e começará a acreditar que pode realizar tudo o que quiser.

O trabalho em turnos na Dieta dos 17 Dias

Existem muitas pessoas que trabalham em turnos alternativos – dão plantão no fim de semana, durante a noite ou fazem algum esquema de rodízio ou horário irregular. E você pode ser um deles. Entre as áreas mais afetadas estão: forças armadas, restaurantes, transportes, indústria, polícia, corpo de bombeiros, segurança e saúde.

Ao contrário de animais com hábitos noturnos como corujas e ratos, os seres humanos em geral têm problemas para se ajustar a esse estranho estilo de vida de trabalhar de noite e dormir de dia. É por isso que o trabalho em turnos diferentes, inclusive o noturno, quebra o ritmo circadiano – o relógio interno que governa a alimentação, o sono, a temperatura corporal e outros processos biológicos regulares, todos conectados e regulados pelo nascer e pôr do sol.

Desrespeitar esse relógio pode provocar graves consequências para o seu peso. Há uma prevalência de sobrepeso entre as pessoas que trabalham nesses turnos, um fato comprovado pelas pesquisas. Existem quatro motivos principais para isso.

Primeiro, é mais difícil manter uma alimentação regular e hábitos de prática de exercícios. A pessoa pode se entediar facilmente, por isso costuma mergulhar em comida calórica e pouco nutritiva. De acordo com um estudo realizado pelo Centro de Pesquisa e Obesidade de Nova York e publicado no jornal *Nutrition* em 2000, os trabalhadores em turnos noturnos engordaram aproximadamente 4,5kg durante determinado período, enquanto seus colegas que trabalhavam de dia ganharam apenas 1kg.

Segundo, existe a questão hormonal. Quando você dorme e come em horários irregulares, seu metabolismo fica desequilibrado. À noite, durante o sono, os processos de produção de insulina do organismo entram naturalmente em hibernação. Você não está comendo, por isso o organismo não precisa de muita insulina para processar a glicose dos alimentos. Mas, se comer no turno da noite, não haverá muita ação da insulina, assim seu organismo irá mudar o caminho de utilização dos nutrientes para o acúmulo de gordura.

Terceiro, há também os problemas digestivos. As pessoas que trabalham à noite

apresentam de duas a três vezes mais problemas digestivos do que seus colegas do turno diurno. Durante a noite, seu sistema digestivo é desativado e para de secretar as enzimas normais. Além disso, nosso metabolismo diminui à noite. Muitas pessoas que trabalham de noite sofrem de diarreia ou constipação, úlceras gástricas ou pépticas, gastrite, náusea e aumento de peso.

Por fim, existem os problemas de sono. Os trabalhadores do turno noturno constituem a maioria da população que sofre de privação do sono. É difícil dormir profundamente durante o dia, quando o organismo grita para você acordar. Para completar, a privação do sono diminui a quantidade de leptina, hormônio produzido nas células adiposas que diz ao cérebro que você está satisfeito. Ao mesmo tempo, as precárias horas de sono dessas pessoas provocam um aumento nos níveis de grelina, hormônio que faz você sentir que não come há semanas. Vários estudos mostraram que pessoas que dormem menos de oito horas por noite têm níveis menores de leptina, níveis maiores de grelina e mais gordura corporal do que quem dorme mais. A privação crônica do sono pode ainda aumentar drasticamente o risco de aumento de peso.

Os horários estranhos de quem trabalha por turno resultam em diversas armadilhas nutricionais, por isso apresento agora algumas maneiras de evitá-las, aderir verdadeiramente à Dieta dos 17 Dias e manter seu organismo com força total – sem deixar de fazer o seu trabalho.

Não coma bobagens

Uma das medidas que você pode adotar para aumentar seus níveis de energia e melhorar a saúde em geral é ter uma alimentação saudável, rica em vitaminas e minerais. Barras de chocolates e pacotes de salgadinhos são tentadores, mas provavelmente atrapalham mais do que ajudam, reduzindo ainda mais os níveis de energia. Pães doces e bolos conferem energia instantânea, mas o lado negativo é que essa energia vai acabar caindo e grandes quantidades de açúcar refinado poderão provocar oscilações de humor radicais.

O mesmo acontece com as bebidas. Corte os refrigerantes (até mesmo as versões “zero”) e evite bebidas com cafeína porque você pode ter problemas para dormir quando chegar em casa. Beba água. É importante se manter hidratado, pois a desidratação pode provocar dores de cabeça e cansaço.

No turno da noite, faça refeições pequenas e leves, com muita salada crua, frutas, legumes e verduras, como recomenda a Dieta dos 17 Dias. Assim você terá energia e não sentirá sono.

Às vezes, os turnos são longos, assim, se você levar sanduíches de casa, prepare-os com pão integral. Experimente o pão sem glúten. Quanto mais velho você fica, mais difícil é a digestão do glúten, que pode obstruir o intestino. Um

intestino saudável e com bom funcionamento nos dá mais energia.

Siga meus exemplos de cardápio

Vamos dar forma concreta a essas sugestões. Todos os ciclos da Dieta dos 17 Dias podem ser adaptados ao seu trabalho em turnos. Basta um pouco de planejamento. Se possível, faça as refeições aproximadamente no mesmo horário todos os dias, seja na hora do almoço ou no começo da noite, independentemente de cumprir ou não expediente noturno. Siga as orientações a seguir e você vai emagrecer e ficar mais alerta.

Exemplo de cardápio para quem trabalha no turno da tarde (Horário inicial entre 14h e 16h; saída: entre 22h e 24h)

Geralmente, se você trabalha no turno da tarde, é melhor fazer a refeição principal no meio do dia, e não no meio do turno. Você vai queimar melhor as calorias dos alimentos e ficar mais alerta no seu turno.

Aqui estão algumas sugestões para o planejamento das refeições em cada ciclo.

<i>Horário do dia/Refeição</i>	<i>Ciclo Acelerar</i>	<i>Ciclo Ativar</i>	<i>Ciclo Conquistar</i>	<i>Ciclo Manter</i>
<i>8h às 10h/ Café da manhã</i>	2 ovos mexidos, fruta fresca, 170ml de iogurte	1/2 xícara (de chá) de aveia em flocos ou em grãos cozidos em água; 4 claras mexidas; fruta fresca	1 xícara (de chá) de cereal rico em fibras; 1 xícara (230ml) de leite desnatado ou de soja ou outro tipo de substituto de laticínio; fruta fresca	Grãos integrais e proteína
<i>13h às 14h/ Jantar (antes do turno)</i>	Peito de frango grelhado com quantidades generosas de qualquer legume ou verdura cozido no vapor ou cru; fruta fresca	Costeletas de porco assadas ou grelhadas; legumes e verduras cozidos no vapor; 1/2 xícara (de chá) de milho cozido; 170ml de iogurte ou outra porção de probiótico; fruta fresca	Frango grelhado; legumes e verduras cozidos no vapor, como aspargo, brócolis ou couve-flor; fruta fresca	Concentre-se nos alimentos ricos em proteína; eles o mantêm alerta

<i>19h às 20h/ Almoço no intervalo do turno</i>	Atum temperado com 1 colher de sopa de azeite de oliva e 1 colher de sopa de vinagre, servido sobre generoso leito de alface; 170ml de iogurte ou outra porção de probiótico para ajudar a digestão	Salada de camarão: camarão cozido, 3 colheres de sopa de cebola picada, generoso leito de alface, 1 tomate (grande) e 1 colher de sopa de azeite de oliva; 170ml de iogurte ou outra porção de probiótico para ajudar a digestão	Sanduíche no pão sírio: 1 pão sírio integral recheado com alface picada e tomate; 2 colheres de sopa de queijo feta light esfarelado; 1 colher de sopa de molho italiano para salada; 10 minicenouras; 170ml de iogurte ou outra porção de probiótico para ajudar a digestão	Continue a se concentrar em alimentos ricos em proteína. Mastigue frutas, legumes e verduras frescos. Não sobrecarregue seu organismo com carboidratos. Inclua alimentos probióticos para ajudar a digestão
<i>Depois do trabalho/ antes de dormir</i>	Coma um pouco de fruta fresca	Coma um ou dois tipos de carboidratos. As bananas são uma ótima opção porque ajudam a dormir	Coma um ou dois tipos de carboidratos. As bananas são uma ótima opção porque ajudam a dormir	Coma um ou dois tipos de carboidratos. As bananas são uma ótima opção porque ajudam a dormir

Exemplo de cardápio para o turno da noite (de meia-noite às 8h)

Geralmente, os trabalhadores do turno da noite devem fazer um lanche leve durante o turno, tomar um café da manhã moderado e jantar antes de começar o turno.

Veja como planejar sua alimentação.

<i>Horário do dia/Refeição</i>	<i>Ciclo Acelerar</i>	<i>Ciclo Ativar</i>	<i>Ciclo Conquistar</i>	<i>Ciclo Manter</i>
<i>Ao acordar</i>	2 ovos mexidos, fruta fresca, 170ml de iogurte	1/2 xícara (de chá) de aveia em flocos ou em grãos cozidos em água; 4 claras mexidas; fruta fresca	1 xícara (de chá) de cereal rico em fibras; 1 xícara (230ml) de leite desnatado de soja ou outro tipo de substituto de laticínio; fruta fresca	Omelete de claras com espinafre; 1 torrada integral com geleia; 1/2 xícara (de chá) de morangos frescos; chá, café ou água
<i>18h às 20h / Jantar (antes do turno)</i>	Peito de frango grelhado com quantidades generosas de qualquer legume ou verdura cozido no vapor ou cru; fruta fresca	Costeletas de porco, assadas ou grelhadas; legumes e verduras cozidos no vapor; 1/2 xícara (de chá) de milho cozido	Frango grelhado; hortaliças cozidas no vapor, como aspargos, brócolis ou couve-flor; fruta fresca	Jantar: salada verde com tomate fatiado, temperada com azeite e vinagre; 1/2 peito de frango assado com ervas e limão; 1/2 xícara (de chá) de arroz integral; brócolis cozido no vapor; 1 xícara (de chá) de fruta fresca; água mineral gasosa com limão ou água pura

<i>3h às 4h / Almoço no intervalo do turno</i>	Atum temperado com 1 colher de sopa de azeite de oliva e 1 colher de sopa de vinagre, servido sobre generoso leito de alface; 170ml de iogurte ou outra porção de probiótico para ajudar a digestão	Salada de camarão: camarão cozido, 3 colheres de sopa de cebola picada, generoso leito de alface, 1 tomate (grande) e 1 colher de sopa de azeite de oliva; 170ml de iogurte ou outra porção de probiótico para ajudar a digestão	Sanduíche no pão sírio: 1 pão sírio integral recheado com alface picada e tomate; 2 colheres de sopa de queijo feta light esfarelado; 1 colher de sopa de molho italiano para salada; 10 minicenouras; 170ml de iogurte ou outra porção de probiótico para ajudar a digestão	Salada verde com abacate e 120g de salmão grelhado, temperada com azeite e vinagre. Chá gelado, água mineral gasosa com limão ou água pura; 170ml de iogurte ou outra porção de probiótico para ajudar a digestão
<i>Depois do turno, antes de dormir</i>	Coma um pouco de fruta fresca	Coma um ou dois tipos de carboidratos. As bananas são uma ótima opção porque ajudam a dormir	Coma um ou dois tipos de carboidratos. As bananas são uma ótima opção porque ajudam a dormir	Coma um ou dois tipos de carboidratos. As bananas são uma ótima opção porque ajudam a dormir

17 DICAS: 17 alimentos que deixam você alerta

A maior parte dos alimentos da Dieta dos 17 Dias pode ajudar a mantê-lo alerta e é perfeita para o trabalho em turnos alternativos. Os itens a seguir são especialmente indicados.

Alimento	Fator que aumenta a disposição
1. Alface-romana	Rica em ácido fólico, vitamina B importante para a memória e a saúde dos neurônios.
2. Atum	Contém ácidos graxos ômega-3, que ajudam a produzir e manter a mielina, substância gordurosa que contribui para a comunicação entre as células.
	Contém fenilalanina, aminoácido que ajuda a retransmitir os sinais

3. Beterraba	de uma célula cerebral para outra.
4. Brócolis	Contém antioxidantes e fitonutrientes que ajudam a proteger o tecido cerebral das toxinas.
5. Carne bovina extramagra	Rica em ferro, mineral que estimula a memória, o estado de alerta e a atenção.
6. Carne de porco	Contém alto teor de vitamina B1, que preserva a mielina.
7. Cenoura	Rica em betacaroteno e outras substâncias naturais que ajudam a proteger o tecido cerebral das toxinas.
8. Clara de ovo	Rica em proteína, aumenta o nível de alerta ao estimular os níveis de norepinefrina, que ajuda a manter o cérebro em sua melhor forma.
9. Edamame	Contém fenilalanina, aminoácido que ajuda a retransmitir os sinais de uma célula cerebral para outra.
10. Espinafre	Rico em ferro, que auxilia a memória, a concentração e o funcionamento da mente.
11. Frango	Contém tirosina, aminoácido necessário para a produção das substâncias químicas responsáveis pelo alerta: dopamina, epinefrina e a norepinefrina. Quando o cérebro produz essas substâncias, você pensa e reage mais rapidamente, se sente mais motivado, atento e cheio de energia mental.
12. Frutas cítricas	Abundantes em vitamina C e outros antioxidantes que ajudam a manter a memória afiada e previnem danos às células cerebrais.
13. Iogurte	Vários estudos demonstram tratar-se de um alimento probiótico que estimula o alerta mental. O iogurte e outros alimentos probióticos são excelentes para o trabalho no turno da noite, já que auxiliam a digestão.
14. Leguminosas	Fornecem glicose para alimentar o cérebro. Suas fibras diminuem a absorção dessa substância, mantendo níveis estáveis de energia e deixando-o alerta e concentrado por mais tempo.
15. Mirtilo	Excelente fonte de antioxidantes e “antocianinas”, compostos que ajudam a proteger de toxinas as células cerebrais, melhora o aproveitamento da glicose no cérebro e promove a comunicação entre os neurônios.
16. Ovos	Ricos em colina, vitamina do complexo B que auxilia a memória.
17. Pimentas chili	Contêm a substância química ardente capsaicina, que estimula a circulação, auxilia a digestão, abre as vias nasais e, ainda melhor, envia a sensação de euforia diretamente para o cérebro.

A conexão com os exercícios

Vamos olhar o lado positivo do turno da noite: você pode frequentar a academia enquanto quase todo mundo está no trabalho. Tente escolher um horário logo depois que acordar. Mesmo se fizer apenas metade dos exercícios habituais, estará movimentando o corpo e se sentirá melhor. Dezesete minutos de exercícios pelo menos três vezes por semana (desde que não seja pouco antes de se deitar) ajudarão a reduzir o estresse e o cansaço e aumentarão a sensação de bem-estar.

Seja consistente com seu treinamento e acrescente atividades divertidas. Trabalhando no turno da noite, você tem a possibilidade de andar de bicicleta ao ar

livre, por exemplo. À medida que ajustar seu sono, faça exercícios por mais tempo ou mais intensamente até voltar a seu antigo nível de treinamento.

Uma questão de sono

Trabalhar enquanto todo mundo está dormindo tem suas vantagens: enfrentar menos trânsito na ida e na volta para o trabalho, ver os jornais sendo entregues, estar por perto quando os filhos voltam da escola e talvez até ganhar mais. Mas descansar o suficiente não é uma delas.

Os trabalhadores do turno noturno não dormem as sete ou oito horas de que grande parte das pessoas precisam e isso é perigoso para a saúde, para o peso e para quem está na rua quando você está bocejando atrás do volante.

FORA DO COMUM: Outros efeitos prejudiciais do trabalho em turnos alternativos		
Doença	Motivo	Estratégias
Cardiovascular	Quem trabalha em turnos alternativos apresenta mais comportamentos nocivos à saúde, como maior tendência ao tabagismo, sedentarismo e ingestão de alimentos calóricos e pouco nutritivos – todos prejudiciais ao coração. Em um estudo, 665 trabalhadores do turno do dia foram comparados a 659 trabalhadores de outros turnos. Aqueles que trabalhavam de noite apresentaram o dobro do risco de ter níveis baixos de colesterol HDL, o colesterol bom, um risco 40% maior de apresentar triglicerídios elevados e um risco 19% maior de adiposidade abdominal.	• Pare de fumar • Pratique exercícios • Coma alimentos nutritivos
Câncer de mama	O risco talvez esteja associado à exposição à luz durante a noite, quando você deveria estar dormindo. O hormônio melatonina pode desempenhar um papel importante. Sua produção, que costuma ocorrer durante o período do dia em que está escuro, é interrompida pela exposição à luz. A privação resultante talvez permita que colônias muito pequenas de células cancerosas existentes floresçam.	• Não tome melatonina, a não ser quando especificamente recomendada pelo médico. Ela pode causar problemas no funcionamento do sistema circadiano e piorar a interrupção do relógio biológico.
Diabetes	O trabalho em turnos alternativos pode interromper os processos de fabricação da insulina do organismo, potencialmente causando resistência à insulina. Nessa condição, o organismo não utiliza a insulina de maneira apropriada. A glicose fica presa nas células e obstrui o fluxo sanguíneo.	• Faça checkups regulares para monitorar as alterações no açúcar sanguíneo. • Evite comer carboidratos refinados, como doces, pão branco e produtos de confeitaria. • Pratique exercícios físicos regularmente para ajudar o organismo a regular o açúcar sanguíneo.

Dormir durante o dia também costuma proporcionar menos descanso, portanto, não é surpresa que um em cada cinco trabalhadores noturnos relate ter caído no sono durante o trabalho. Não posso lhe dar uma receita certa para um sono profundo durante o dia, mas conheço algumas técnicas úteis. Mesmo que cada uma o ajude a dormir apenas um pouco melhor, todas juntas podem fazê-lo obter o descanso que você tanto merece e do qual necessita.

Uma estratégia importante é manter um horário regular. Não durma de meio-dia às 20h na sexta-feira e depois tente dormir de noite no sábado e no domingo, voltando em seguida a dormir durante o dia na segunda-feira. Mesmo se alterar um pouco seu horário, não mude demais. Um estudo publicado no *New Zealand Journal of Psychology* recomenda uma estratégia chamada "sono âncora", na qual se inclui um período de sono de três a quatro horas seguidas nos dias sem trabalho que coincida com o horário em que você dorme nos outros dias.

Durma assim que possível depois do turno da noite. Se você adiar o sono, seu organismo começará a se aquecer e se preparar para a atividade do dia.

Mude a iluminação. É importante que o período em que você dorme seja o mais escuro possível. Pense em usar uma cortina com blecaute, uma máscara de dormir ou qualquer outra coisa que reduza a luz. Isso é muito importante, pois a melatonina, o hormônio do sono que aumenta a sonolência, é suprimida pela luminosidade do dia mesmo quando estamos com as pálpebras fechadas. A luz passa pelos olhos e se estabelece no relógio interno do cérebro. É importante levar o cérebro a acreditar que o dia é noite e vice-versa.

Independentemente do seu turno de trabalho, talvez seja útil instalar uma lâmpada vermelha de baixa voltagem no banheiro para que, ao levantar no meio de seu ciclo de sono, luzes brilhantes demais não o incomodem.

Durma em uma parte silenciosa da casa, longe do barulho do trânsito e das atividades domésticas. Fale aos parentes e amigos sobre seu horário e peça a eles que liguem para você apenas nas horas em que estiver acordado. Forneça-lhes uma cópia do seu horário.

Regule o consumo de cafeína. Muitas pessoas recorrem ao café para manter a energia no trabalho. Não é uma boa ideia. Os trabalhadores do turno da noite se sentem tentados a usar a cafeína no fim de seus turnos porque é quando estão mais sem energia, mas isso provavelmente só vai diminuir a qualidade do sono.

Coma uma banana ou beba um pouco de leite quente antes de ir para cama. Esses dois alimentos contêm L-triptofano, aminoácido conhecido por estimular o sono. O L-triptofano libera a serotonina, uma substância química do cérebro indutora do sono.

Evite ingerir bebidas alcoólicas. O álcool é diurético e interfere na qualidade do sono.

Experimente um chá de ervas antes de dormir. Os que contêm valeriana podem ser uma opção segura e eficaz para ajudar a dormir quando se precisa realmente. No entanto, como no caso de qualquer indutor do sono, esses chás devem ser usados com parcimônia. Algumas pessoas sentem-se tontas ao acordar quando tomam valeriana. (O melhor auxílio para o sono é a prática regular de exercícios físicos.)

Se você trabalha em turnos, precisa se cuidar muito mais. É importante para a sua qualidade de vida e seu sustento.

Revisão:

- Os trabalhadores em turnos alternativos sofrem mais de obesidade e outros males do que as pessoas que trabalham no horário mais comum.
- Se você é um deles, evite comer bobagens. Faça a refeição principal no meio do dia se trabalha no turno da tarde e jante logo antes de seu turno se trabalha durante a noite.
- À noite, prefira alimentos naturais que o mantenham alerta.
- Mantenha um programa de exercícios constante.
- Pratique a boa saúde do sono: deixe seu quarto o mais escuro possível, durma em uma parte silenciosa da casa, limite o consumo de cafeína e de álcool, e faça um lanche como uma banana e um copo de leite morno antes de dormir.
- Converse com o médico se desconfiar de que está sofrendo do distúrbio decorrente do trabalho em turnos alternativos.

CHECKUP: Você sofre do distúrbio decorrente do trabalho em turnos alternativos?

Se você tem um horário de trabalho não tradicional e muitas vezes fica cansado durante o expediente ou tem dificuldade para dormir, precisa aprender mais sobre esse problema.

O distúrbio decorrente do trabalho em turnos alternativos pode ser diagnosticado e tratado por um médico. Ele ocorre quando o relógio interno do organismo, ou ritmo circadiano, não está sincronizado com o horário de trabalho.

Muitas pessoas que trabalham fora do expediente tradicional precisam ficar acordadas quando o ciclo natural do organismo pede que durmam. Essa perturbação do ritmo circadiano pode levar à sonolência excessiva durante as horas em que se está acordado ou a dificuldades para dormir durante as horas de sono. Se você trabalha em turnos alternativos, responda ao seguinte questionário para verificar se está sofrendo desse distúrbio. Circule a resposta mais adequada.

1. Você se sente cansado independentemente de quanto tempo dormiu?	Sim	Não
2. Muitas vezes está menos alerta do que poderia estar?	Sim	Não
3. Tem dificuldade para pegar no sono ou continuar dormindo?	Sim	Não
4. Tem dificuldade de saber quantas horas dorme por dia?	Sim	Não
5. Tem cometido mais erros no trabalho do que de costume por causa da falta de atenção e da sensação de cansaço?	Sim	Não
6. Costuma sofrer de azia ou má digestão?	Sim	Não
7. Sente dores de cabeça matinais ocasionais?	Sim	Não
8. Seu trabalho, lar ou vida social têm sido afetados negativamente pelos problemas do sono?	Sim	Não

9. Vem engordando sem explicação?	Sim	Não
10. Seus ciclos menstruais têm sido irregulares?	Sim	Não
11. Cai no sono enquanto dirige, em reuniões, enquanto lê ou quando vê televisão?	Sim	Não

Resultado: Se responder sim a três ou mais perguntas, você pode estar lidando com um distúrbio decorrente do trabalho em turnos alternativos. Consulte seu médico. Ele pode ajudá-lo a tratar os sintomas. Apenas uma mudança no horário de trabalho resolveria o problema, mas há algumas coisas que você pode fazer para melhorar essas condições e vale a pena repeti-las aqui:

- Evite consumir álcool e cafeína antes da hora de dormir
- Durma oito horas seguidas todo dia
- Acenda todas as luzes enquanto estiver trabalhando, pois isso pode ajudar a diminuir a sonolência quando você precisa ficar acordado
- Elimine o barulho e a luz no local onde costuma dormir
- Tente manter sempre o mesmo horário de dormir e acordar, mesmo nos fins de semana

Receitas da Dieta dos 17 Dias

Uma prática saudável que fará grande diferença no processo de emagrecimento é o preparo das refeições. Calma, você não precisa ser nenhum especialista nem elaborar pratos dignos de capa de revista. Basta ter à mão algumas receitas práticas. E nisso eu posso ajudar.

As receitas que apresento aqui são fáceis de seguir e simples de fazer. Elas foram desenvolvidas em torno dos alimentos que você ingere na Dieta dos 17 Dias. Não há longas listas de ingredientes, métodos de preparo complicados nem orientações difíceis de entender.

Todas têm ingredientes com pouca gordura e poucas calorias, e são preparadas de maneira saudável, com pratos assados, grelhados ou refogados. Quando levam óleo, é sempre do tipo recomendável, como azeite de oliva.

Algumas receitas rendem apenas uma porção. Se outras pessoas da sua família seguem a Dieta dos 17 Dias, é fácil multiplicar as quantidades. Outras rendem várias porções e, nesse caso, as sobras podem ser congeladas ou guardadas na geladeira. Depois, é só descongelar ou esquentar o prato no micro-ondas para ter uma refeição rápida e saudável em pouquíssimo tempo.

Quando adquirir o hábito de preparar sua comida dessa maneira e seguir uma alimentação saudável, você logo perderá a vontade de ingerir alimentos gordurosos e açucarados. O paladar é algo adquirido. Assim como você aprendeu a gostar de alimentos gordurosos, açucarados ou salgados, suas papilas gustativas podem ser retreinadas para desfrutar de pratos leves, frescos e saudáveis. É possível fazer isso usando ervas e especiarias. As misturas de temperos são uma boa maneira de ajudá-lo a se livrar do hábito de adicionar sal a tudo. Lembre-se de que suas papilas gustativas se adaptam ao que você come.

Quero encorajá-lo também a criar suas próprias receitas. Em geral, as pessoas usam apenas as mesmas 10 a 12 receitas. Por que não tentar adaptá-las à Dieta dos 17 Dias? Eis algumas sugestões:

- **Laticínios.** Sempre que uma receita exigir o uso de laticínios, você pode optar por substitutos com baixo teor de gordura. Por exemplo, se uma receita leva creme de leite, você pode substituí-lo por iogurte natural light ou queijo cottage

light. Iogurte ou tofu podem ser misturados com maionese light em pratos como salada de repolho, de atum e de frango.

- **Carnes.** Ao comprar carne moída, procure sempre a variedade com o mínimo de gordura possível. Normalmente, a carne moída especial sem gordura é mais cara, mas vale a pena, pois você não terá que se desfazer de nada. Ao prepará-la, escoe o excesso de gordura depois de refogá-la. Uma maneira prática de fazer isso é forrar com papel-toalha uma peneira e colocar a carne já refogada, para que o papel absorva a gordura. Se a receita pedir carnes gordas, como bacon, é possível reduzir a gordura em 50% a 60% usando lombinho canadense para dar sabor.
- **Gorduras prejudiciais.** Você pode reduzir ou eliminar a gordura nas receitas. Por exemplo, em refogados e frituras, use spray para untar (sem calorias, encontrado na seção de importados dos supermercados) na frigideira ou na panela antiaderente, em vez de utilizar margarina ou manteiga.
- **Temperos.** Adquira o hábito de usar ingredientes saborosos, como ervas frescas, condimentos picantes e frutas da estação, para conferir sabor aos pratos, no lugar de gordura ou óleo. Outra dica: compre um galheteiro com spray em uma loja de produtos para o lar. Depois, é só colocar o óleo de linhaça ou o azeite dentro do recipiente e pulverizar uma fina camada na panela ou sobre os alimentos. Isso reduz drasticamente a quantidade de gordura utilizada no preparo dos alimentos e também as calorias.
- **Sobremesas.** As frutas são uma excelente sobremesa, mas, sozinhas, não têm muita graça. Experimente uma tigela de morangos com um pouquinho de calda de chocolate sem açúcar. Você também pode adaptar suas receitas de sobremesa favoritas reduzindo a quantidade de açúcar, gordura e calorias ao utilizar ingredientes light e aprendendo a cozinhar com adoçantes culinários naturais, como o de estévia.
- **Sal.** Você está de olho na ingestão de sal? Comece reduzindo à metade a quantidade indicada nas receitas. Continue diminuindo até chegar ao mínimo necessário para temperar o prato. Ou então substitua o sal por sumo de limão ou lima, vinagre com sabor, cebola e alho frescos, cebola ou alho em pó, pimenta, gengibre ou ervas. Use molho de soja light ou molho de mostarda picante em lugar do molho de soja comum. Tempere a comida com condimentos e ervas, como alternativa ao sal.

Vamos então às receitas da Dieta dos 17 Dias. Bom apetite!

Cookie do Dr. Mike

Ingredientes

1/3 de xícara (de chá) de compota
de maçã sem açúcar
1kg de maçãs
canela em pau (a gosto)
cravo (a gosto)
1 pitada de sal
2 colheres de sopa de pasta de amêndoas
1 xícara (de chá) de amêndoas
1/2 colher (de café) de sal
óleo de girassol
1 colher de sopa de óleo de linhaça
10 saquinhos de adoçante de estévia
1/4 de xícara (de chá) de xarope de agave
1 ovo grande
1/2 colher de chá de baunilha
3/4 de xícara (de chá) de farinha de trigo integral
1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
1 colher de chá de canela
1/2 colher de chá de sal
1/4 de colher de chá de pimenta-do-reino
1/2 xícara (de chá) de leite em pó com gotas de essência de baunilha
2 xícaras (de chá) de aveia
1 xícara (de chá) de cerejas desidratadas
1/2 xícara (de chá) de amêndoas fatiadas

Modo de fazer

Para preparar a compota de maçã: descasque as maçãs, tire o miolo e corte a fruta em fatias. Leve à panela de pressão com um dedo de água e acrescente a canela, o cravo e o sal. Cozinhe por 20 minutos. Para preparar a pasta de amêndoas: coloque as amêndoas e o sal no liquidificador e bata até produzir uma farinha. Continue batendo e vá acrescentando o óleo lentamente até obter a consistência de uma pasta grossa e cremosa.

Aqueça o forno a 175°C. Misture a compota de maçã, a pasta de amêndoas, o óleo de linhaça, o adoçante e o xarope de agave. Adicione o ovo e a baunilha. Misture bem. Acrescente a farinha, o bicarbonato de sódio, a canela, o sal, a pimenta e o leite em pó com a baunilha. Bata bem. Acrescente a aveia, as cerejas e as amêndoas. Misture bem. Distribua as colheradas da massa em um tabuleiro untado. Divida a massa de modo a preparar 18 unidades. Achate os

biscoitos, um a um, com as costas da colher. Asse por 16 a 18 minutos, ou até dourarem. Tire do forno. Espere esfriar e guarde em um recipiente plástico. Cada biscoito tem 128 calorias e pode ser ingerido no café da manhã ou no lanche dos ciclos Ativar, Conquistar e Manter. Cada unidade conta como 1 proteína e 1 amido natural.

Smoothie de quefir

Ingredientes

- 1 xícara (de chá) de quefir sem açúcar
- 1 xícara (de chá) de frutas vermelhas congeladas (sem açúcar)
- 1 colher de sopa de geleia de frutas diet ou 1 colher de sopa de xarope de agave
- 1 colher de sopa de óleo de linhaça

Modo de fazer

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Rende 1 porção grande.

(Observação: o quefir não é um alimento industrializado. Para obtê-lo, procure grupos de discussão sobre o assunto na internet e consulte as listas de doadores de grãos. Se não tiver sucesso, substitua 1 xícara de quefir por 170ml de iogurte natural desnatado.)

Shake de frutas com iogurte

Ingredientes

- 1/2 xícara (de chá) de leite fermentado
- 170ml de iogurte diet com sabor de fruta
- 1 xícara (de chá) de frutas vermelhas congeladas (sem açúcar)

Modo de fazer

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Rende 1 porção grande.

Fritada de claras com hortaliças

Ingredientes

- 4 claras batidas
- 1 tomate picado
- 1 punhado de espinafre fresco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de fazer

Unte uma frigideira antiaderente pequena. Acrescente as claras batidas. Misture o tomate e o espinafre. Cozinhe em fogo médio-alto até as claras

ficarem totalmente cozidas. Retire da frigideira com uma espátula e tempere a gosto. Rende 2 porções.

Omelete à espanhola

Ingredientes

- 1 ovo
- 2 claras
- 1/8 de colher de chá de sal
- 1/8 de colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 colher de sopa de azeite
- 1/4 de xícara (de chá) de tomate em cubinhos
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 2 colheres de sopa de queijo cheddar light esfarelado

Modo de fazer

Bata o ovo, as claras, o sal e a pimenta-do-reino em uma vasilha média. Leve uma frigideira ao fogo médio-alto. Acrescente um fio de azeite de oliva, virando a panela para os lados a fim de cobrir o fundo e as laterais. Despeje os ovos batidos e espalhe a mistura de modo a cobrir o fundo da frigideira. Cozinhe por aproximadamente 30 segundos. Levante as laterais da omelete com uma espátula e distribua melhor a parte da massa que ainda estiver crua. Assim que a massa começar a cozinhar, adicione o tomate em cubinhos, a cebola picada e o queijo cheddar light esfarelado sobre um dos lados da omelete. Dobre cuidadosamente a omelete ao meio, sobre o recheio. Rende 1 porção.

Ovos mexidos à grega

Ingredientes

- 4 claras
- 3/4 de xícara (de chá) de cebola roxa picada
- 1/4 de xícara (de chá) de tomate em cubinhos
- 2 colheres de sopa de queijo feta light
- 1/8 de colher de chá de sal
- 1/8 de colher de chá de pimenta-do-reino

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes em uma vasilha de tamanho médio. Despeje em uma frigideira antiaderente pequena, untada. Cozinhe em fogo médio-alto até os ovos ficarem totalmente cozidos. Rende 1 porção.

Salada niçoise

Ingredientes

1 lata de atum light (conservado em água, e não em óleo)
Vagem cozida e resfriada (de 1/2 a 1 xícara de chá)
2 cebolinhas picadas
1 tomate pequeno, fatiado
Alface (quanto mais escura, melhor)
1 colher de sopa de azeite
2 colheres de sopa de vinagre balsâmico

Modo de fazer

Distribua a vagem cozida, a cebolinha e o tomate sobre um leito generoso de alface. Espalhe o atum por cima. Regue com o azeite e o vinagre balsâmico, e tempere a gosto. Rende 1 porção.

Supersalada

Ingredientes

Alface (qualquer variedade)
Pepino
Cebola
Tomate
Qualquer legume ou verdura para salada incluído nas listas da Dieta dos 17 Dias
2 ovos cozidos, picados
2 colheres de sopa de azeite de oliva ou óleo de linhaça
4 colheres de sopa de vinagre balsâmico

Modo de fazer

Misture a alface com os legumes e verduras e os ovos picados. Acrescente o azeite de oliva ou óleo de linhaça e o vinagre balsâmico. Tempere a gosto. Rende 1 porção.

Alcachofra ao vinagre balsâmico

Ingredientes

4 alcachofras frescas
1/4 de xícara (de chá) de vinagre balsâmico
Molho para salada light

Modo de fazer

Coloque as alcachofras em uma panela grande. Cubra com água. Acrescente o vinagre balsâmico. Tampe e cozinhe em fogo médio durante aproximadamente

1 hora, ou até as alcachofras ficarem macias, inclusive o caule. Espere esfriar. Sirva com o molho para salada light de sua preferência. Rende 4 porções.

Salada de espinafre

Ingredientes

Folhas de espinafre baby (seu sabor é menos amargo do que o das folhas de espinafre comuns)

Legumes e verduras para salada variados (cebola, pepino, tomate, etc.)

2 colheres de sopa de queijo feta light esfarelado

1 colher de sopa de azeite ou óleo de linhaça

2 colheres de sopa de vinagre balsâmico

Modo de fazer

Prepare um leito de folhas de espinafre em um prato. Acrescente os legumes e verduras e o queijo feta. Regue com o azeite de oliva ou óleo de linhaça e o vinagre balsâmico. Tempere a gosto. Rende 1 porção.

Salada de taco

Ingredientes

1/2 quilo de carne de peru magra moída

1 envelope de tempero pronto para taco (ou uma mistura de pimenta-do-reino, noz-moscada, canela e colorau)

Leito generoso de alface

1 xícara (de chá) de tomate picado

2 e 1/2 cebolas picadas

Molho salsa

1/3 de xícara (de chá) de queijo cheddar light esfarelado

Modo de fazer

Leve ao fogo médio uma panela com a carne moída de peru e refogue. Acrescente o tempero pronto para taco e prepare de acordo com as instruções da embalagem. Distribua porções generosas de alface em quatro pratos. Adicione a mistura de peru, o tomate, a cebola, o molho salsa e o queijo. Rende 4 porções.

Salada Village

Ingredientes

2 tomates picados

1/4 de xícara (de chá) de cebola roxa picada

- 1/2 colher de chá de sal marinho
- 1 colher de chá de orégano desidratado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de queijo feta light

Modo de fazer

Tempere o tomate com o sal marinho; deixe descansar por 5 minutos. Em seguida, misture o tomate temperado ao restante dos ingredientes. Rende 1 porção.

Wraps de alface

Ingredientes

- 1 peito de frango assado, cortado em cubos
- 1 cebolinha picada
- 1/2 xícara (de chá) de uvas roxas picadas
- 2 colheres de sopa de aipo picado
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 a 3 folhas de alface-americana

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes, exceto a alface. Leve à geladeira para resfriar. Na hora de servir, pegue 1 folha de alface-americana e coloque no centro a mistura de frango. Enrole a folha de alface com o recheio. Rende 1 porção.

Pasta de iogurte picante e hortaliças

Ingredientes

- 900ml de iogurte natural light
- Alho em pó
- Cebola em pó
- Sal temperado
- Legumes e verduras frescos picados

Modo de fazer

Forre uma peneira com um filtro de papel para café ou papel-toalha. Coloque a peneira sobre uma vasilha (para reter o líquido que vai escorrer do iogurte). Despeje o iogurte dentro da peneira forrada. Tampe e leve à geladeira por 8 horas, ou de um dia para o outro. Esse processo rende aproximadamente 450g de queijo de iogurte. Tempere ligeiramente o queijo com os condimentos sugeridos acima ou acrescente ervas frescas picadas, como salsinha, alecrim e

tomilho. Saiba que 1/2 xícara (de chá) de queijo de iogurte equivale a 1 porção de probiótico. Use como pastinha e sirva com legumes frescos.

Sopa de frango com legumes

Ingredientes

- 4 peitos de frango assados, cortados em pedaços pequenos
- 1 1/2 xícara (de chá) de repolho picado
- 1 cenoura grande picada
- 1 quiabo pequeno fatiado
- 1 cebola grande picada
- 2 talos de aipo grandes com as folhas, picados
- 1 lata grande de purê de tomate
- 450ml de caldo de galinha sem gordura
- 1 1/2 colher de chá de sal
- 1/4 colher de chá de pimenta-do-reino

Modo de fazer

Coloque todos os ingredientes, exceto o frango, em uma panela grande e deixe ferver por uma hora, ou até as hortaliças ficarem macias. Acrescente o frango e deixe aquecer bem. Essa sopa pode ser tomada no almoço ou no jantar. Rende 4 porções.

Salada de hortaliças marinadas

Ingredientes

- 4 xícaras (de chá) de hortaliças cruas (vagem, couve-flor, couve-de-bruxelas, corações de alcachofra, etc.)
- Folhas de alface
- 1 pimentão vermelho assado
- Molho italiano para salada light

Modo de fazer

Na véspera, cozinhe no vapor as hortaliças em pelo menos 2 xícaras (de chá) de água, até ficarem macias, mas ainda crocantes. Transfira as hortaliças cozidas para um refratário e acrescente um pouco de molho italiano. Leve à geladeira da noite para o dia. Escorra e sirva sobre um leito de alface; decore com pimentões vermelhos assados. Rende de 2 a 4 porções.

Berinjela à parmigiana

Ingredientes

1 berinjela grande descascada

4 claras

Queijo parmesão light

Alho em pó, a gosto

1 xícara de chá de molho marinara sem açúcar e sem farinha (ou outro molho de tomate light)

Modo de fazer

Preaqueça o forno a 200°C. Fatie a berinjela. Em um refratário raso, bata as claras e 4 colheres de sopa de água, até que espumem. Mergulhe as fatias de berinjela nas claras e, em seguida, passe no queijo parmesão. Coloque a berinjela em um tabuleiro untado e polvilhe o alho em pó. Regue as fatias de berinjela com spray para untar. Leve ao forno por 30 minutos, virando as fatias de berinjela depois de 20 minutos, até que fiquem douradas e cozidas. Cubra com 1 xícara (de chá) de molho marinara. Asse por 20 minutos ou até a berinjela ficar bem quente e o molho borbulhar. Rende 2 porções grandes.

Peixe com gergelim

Ingredientes

500g de tilápia

2 colheres de sopa de azeite

2 colheres de sopa de vinagre de arroz

2 colheres de sopa de molho de soja light

1 colher de chá de alho picado

2 colheres de sopa de sementes de gergelim

Modo de fazer

Unte uma grelha para impedir que o peixe grude. Coloque a tilápia. Misture bem o azeite, o vinagre de arroz, o molho de soja e o alho. Despeje sobre o peixe e salpique-o de sementes de gergelim. Grelhe em fogo médio por 20 minutos ou até o peixe estar macio ao ser espetado com o garfo. Rende 4 porções.

Salmão Lemenato

Ingredientes

2 postas de salmão

1 colher de sopa de azeite

3 limões

1 colher de chá de orégano desidratado

3 dentes de alho picados

Modo de fazer

Preaqueça o forno a 175°C. Coloque o salmão em um refratário raso untado. Regue com azeite. Acrescente o alho. Esprema os limões sobre o salmão e salpique-o de orégano. Asse por 25 minutos. Rende 2 porções.

Frango ao forno

Ingredientes

4 peitos de frango sem pele e sem osso
3/4 de xícara (de chá) de ketchup (com pouco açúcar)
2 colheres de sopa de molho inglês
1 colher de sopa de xarope de agave
1 colher de chá de pimenta chili em pó

Modo de fazer

Preaqueça o forno a 175°C. Coloque o peito de frango em um refratário raso untado. Asse por 20 a 25 minutos. Enquanto isso, misture o ketchup, o molho inglês, o xarope de agave e a pimenta chili em pó para preparar um molho barbecue. Retire os peitos de frango do forno e cubra com o molho. Leve de volta ao forno e asse por mais 10 minutos. Rende 4 porções.

Chili de feijão-preto com peru

Ingredientes

500g de carne magra de peru moída
2 xícaras (de chá) de feijão-preto (apenas no Segundo e Terceiro Ciclos)
1 xícara (de chá) de cebola picada
2 xícaras (de chá) de molho de tomate
1 colher de sopa de pimenta chili em pó
1 colher de chá de sal Kosher (encontrado em lojas de produtos judaicos)
1/2 colher de chá de pimenta-do-reino

Modo de fazer

Leve ao fogo médio uma panela com a carne moída de peru e refogue. Acrescente os outros ingredientes. Cozinhe por 20 minutos. Rende 4 porções.

Delícia Primavera

Ingredientes

1 abóbora-espaguete ou melão-espaguete
2 xícaras (de chá) de brócolis fresco picado

- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de azeite

Modo de fazer

A abóbora-espaguete ou melão-espaguete é um excelente substituto para massas. Para prepará-la, corte-a ao meio, no sentido do comprimento. Retire as sementes e a polpa. Coloque em um refratário que possa ir ao forno com aproximadamente 2 dedos de água e o lado da casca para cima. Asse por 40 a 45 minutos a 190°C. Você pode também cozinhar a abóbora no micro-ondas por 8 a 10 minutos cada metade, na potência alta. Deixe a abóbora descansar por alguns minutos depois de assada no forno ou cozida no micro-ondas. Separe o “espaguete” passando um garfo por seu interior, de um lado a outro. Coloque os “fios de espaguete” em um recipiente separado.

Em uma frigideira média, refogue o brócolis, a cebola e o alho no azeite até ficarem macios mas crocantes. Acrescente a abóbora e aqueça bem. Distribua nos pratos, com molho de tomate light aquecido. Rende 4 porções.

Outras dúvidas

A Dieta dos 17 Dias é simples, fácil e prática, mas de vez em quando surgem dúvidas. Aqui estão minhas respostas às perguntas que mais ouço. Espero que possam ajudá-lo.

Perguntas relacionadas à dieta

P: Preciso emagrecer os “últimos 5kg”. Por quanto tempo tenho que seguir a dieta?

R: Se seguir à risca o Primeiro Ciclo, você emagrecerá esses 5kg rapidamente. Ou pode ter que seguir em frente, até o Segundo Ciclo. Tudo depende do seu metabolismo. Cada pessoa é única, e a velocidade de emagrecimento difere de uma para outra. Se quiser acelerar o processo de emagrecimento e atingir mais rápido seu objetivo, aumente a duração e a intensidade dos exercícios diários. E não desanime – você vai chegar logo ao peso desejado.

P: Posso fazer algumas trocas de refeições, como, por exemplo, comer o almoço no jantar e vice-versa?

R: Pode, sem problemas. De qualquer modo, é bom fazer uma refeição leve à noite. Recomendo essa troca principalmente se você trabalhar em turnos alternativos. Só não coma carboidratos depois das 14 horas.

P: A Dieta dos 17 Dias pode ser seguida por qualquer pessoa?

R: A dieta foi elaborada para pessoas com saúde normal. Qualquer pessoa precisa da aprovação de um médico antes de seguir esta dieta. Se você tiver diabetes tipo 1, algum problema de saúde grave ou, ainda, se estiver grávida ou amamentando, não poderá segui-la.

P: Até agora, tive excelentes resultados seguindo o Primeiro Ciclo. Não posso simplesmente continuar nele?

R: Parabéns! Isso diz que você é uma pessoa determinada, que busca hábitos mais saudáveis e respeita a dívida da saúde. Continue assim! No entanto, não o aconselho a seguir o Primeiro Ciclo durante mais de 17 dias. A dieta foi cuidadosamente projetada para manter seu metabolismo acelerado, impedir a

estagnação e, aos poucos, reintroduzir os alimentos de volta na sua vida. É melhor seguir todos os três ciclos, como sugeri. Depois de 51 dias, você pode voltar ao Primeiro Ciclo, se quiser emagrecer ainda mais.

P: Posso beber chá verde com sabor de fruta?

R: Claro, desde que não leve açúcar. Muitos chás verdes vendidos nos supermercados têm sabor de fruta natural, mas não levam açúcar adicionado. Eles são muito saborosos e podem ser bebidos quentes ou frios.

P: A Dieta dos 17 Dias inclui uma grande quantidade de proteína. Por quê?

R: A proteína é o principal componente de todas as células do nosso corpo, por isso é importante ingeri-la em quantidade suficiente. Pesquisas recentes indicam que nossa necessidade de proteína talvez seja maior do que imaginávamos. A ingestão diária recomendada (IDR) para os adultos é de 0,40g de proteína para cada 500g de peso corporal, ou cerca de 15% das calorias diárias. Mas você provavelmente vai precisar de mais caso faça atividades físicas, esteja seguindo uma dieta ou for mais velho.

Um estudo realizado com 855 pessoas revelou que as que ingeriam apenas a IDR de proteína tinham alarmante perda óssea (4% em quatro anos), comparadas às que ingeriam uma quantidade maior, cerca de 20% das calorias (menos de 1,5% em quatro anos), relatou o Journal of Bone and Mineral Research em 2000.

Embora o estudo tenha sido realizado com homens e mulheres idosos, os resultados podem ter impacto para todos os adultos. Na juventude, você precisa de proteína para formar os ossos. Depois dos 30 anos, precisa dela para impedir a perda óssea. Manter os ossos fortes é um esforço para a vida toda.

Quanto ao emagrecimento, as pesquisas continuam provando que uma dieta rica em proteína é essencial para a perda de peso. Ela ajuda a maximizar a perda de gordura e, ao mesmo tempo, minimiza a perda de músculo. Isso é importante, pois a perda de massa muscular desacelera a taxa metabólica em repouso – a velocidade na qual o corpo queima calorias. Isso dificulta ainda mais a manutenção de um peso saudável e o emagrecimento. Comendo regularmente os alimentos das listas da Dieta dos 17 Dias, você vai ingerir proteína suficiente.

P: Sou vegetariano. Posso seguir a Dieta dos 17 Dias?

R: Pode. Se for ovo-lactovegetariano, ou seja, limita a proteína a laticínios e ovos, a proteína que você ingere virá de probióticos como iogurte, ovos e leguminosas (dependendo do ciclo em que estiver). Os semivegetarianos, que evitam carne vermelha mas comem peixe ou frango, podem seguir a dieta com facilidade. Os vegans, que evitam todo e qualquer tipo de proteína animal, também podem seguir

a dieta. Basta usarem substitutos de carne no lugar da proteína sugerida às refeições e um suplemento probiótico no lugar do iogurte. A Dieta dos 17 Dias adapta-se a praticamente qualquer estilo de vida nutricional.

P: Sei que os grãos integrais me fazem bem, mas detesto comer só aveia e arroz integral. Existe alguma outra opção?

R: Há várias outras opções. Busque os chamados grãos alternativos: amaranto (rico em proteína), painço, kamut (variedade do trigo), quinoa (uma erva semelhante aos grãos), espelta (outra variedade do trigo), tritcale (um híbrido de centeio e trigo), risoto de trigo integral (um tipo de arroz), cevada (riquíssima em fibra) e trigo bulgur (trigo para quibe). Alguns deles são encontrados somente em lojas de produtos naturais.

P: Às vezes, não consigo comer toda a quantidade de alimentos permitida na Dieta dos 17 Dias. Isso pode interferir nos resultados?

R: Não. A Dieta dos 17 Dias satisfaz bastante. Muitas pessoas têm até dificuldade de comer todas essas frutas, legumes e verduras no início. Se você não conseguir ingerir toda essa quantidade, não se preocupe. Só não substitua os alimentos recomendados por outros que não façam parte da lista dos itens permitidos.

P: Exagero nos fins de semana. Alguma recomendação?

R: Se você tiver engordado de 1kg a 2kg no fim de semana, sugiro que volte ao Primeiro Ciclo (Acelerar) para perder esse peso. Em seguida, continue seguindo os outros ciclos até alcançar o peso desejado.

Perguntas relacionadas à nutrição

P: É melhor optar por alimentos orgânicos?

R: Nos dias de hoje, precisamos descobrir de onde vêm os alimentos que ingerimos e como eles são cultivados ou criados. Será que é orgânico, de granja, sem agrotóxicos ou simplesmente foi cultivado no quintal da casa de alguém? Temos que reduzir a exposição às toxinas, caso contrário, elas serão armazenadas nas nossas células adiposas. Os cientistas acreditam que esse acúmulo pode impedir o emagrecimento. Assim, sempre que possível, prefira alimentos orgânicos. Como alguns produtos contêm mais pesticidas do que outros, experimente optar por orgânicos ao comprar as seguintes hortaliças: maçã, nectarina, pêssigo, pera, morango, framboesa, cereja, uvas, pimentão, aipo, batata e espinafre.

P: Qual é a sua opinião a respeito dos polivitamínicos?

R: Sou a favor. É importante tomar vitaminas e outros suplementos, mas ingerir tudo de que o organismo necessita pode ser trabalhoso. Talvez você precise de um

polivitamínico e polimineral, ácidos graxos ômega-3 para reduzir inflamação, cálcio para os ossos e vitamina D.

Os polivitamínicos podem ser especialmente úteis para qualquer pessoa que não tenha uma alimentação saudável ou não consuma uma quantidade suficiente de alimentos “benéficos” para obter as vitaminas necessárias à boa saúde. Além disso, à medida que envelhecemos, o corpo deixa de absorver como antes determinadas vitaminas, como a B12. Também precisamos de maior quantidade de vitamina D e cálcio, mas esses podem ser consumidos em suplementos separados e não necessariamente como parte de um polivitamínico.

Se você sentir que a ingestão de um polivitamínico é importante para sua saúde, da próxima vez que for ao médico, leve a embalagem do produto que você escolheu, pois ele poderá dizer se é seguro (megadoses de algumas vitaminas podem ser perigosas). Verifique também se não existe uma possível interação entre os suplementos e as medicações que estiver tomando.

P: Você recomenda um adoçante de estévia. O que é isso, afinal?

R: A estévia é uma planta encontrada na América do Sul e na Ásia. Isso significa que o adoçante feito dessa planta é “natural”. Algumas marcas contêm eritritol, uma espécie de álcool de açúcar encontrado nas frutas. No que diz respeito aos substitutos de açúcar, o adoçante de estévia, que não contém calorias, provavelmente é melhor do que os artificiais produzidos em laboratório, por isso o recomendo. Além disso, você pode utilizá-lo também no preparo dos pratos, inclusive nos que vão ao forno. No entanto, como qualquer outra coisa, use com moderação.

P: Posso usar outros substitutos de açúcar durante a Dieta dos 17 Dias?

R: Os adoçantes artificiais são encontrados em muitos alimentos atualmente, como iogurte diet, um dos probióticos recomendados na Dieta dos 17 Dias. Clinicamente falando, todos os substitutos de açúcar têm se mostrado seguros após a realização de testes; só não sabemos muito a respeito de seus efeitos sobre a saúde a longo prazo.

Seis dos substitutos de açúcar mais comuns atualmente são aspartame, sacarina, acesulfame-K, sucralose, álcoois de açúcar e estévia. Aspartame, sacarina, acesulfame-K e sucralose são substitutos de açúcar químicos que proporcionam alguns benefícios à saúde: contêm menos calorias do que o açúcar comum e não elevam os níveis de açúcar no sangue, o que é particularmente útil para os diabéticos. Além disso, esses adoçantes não provocam cáries dentárias.

Os álcoois de açúcar, como manitol e xilitol, são carboidratos, mas não são açúcares, o que os torna adoçantes sem açúcar. Ao contrário dos adoçantes

artificiais, podem elevar os níveis de açúcar no sangue, mas como são lentamente absorvidos no trato intestinal, a elevação na glicose sanguínea e a demanda de insulina são mínimas em comparação com as provocadas pela ingestão de açúcar comum. Eles também contêm poucas calorias, se comparados ao açúcar natural, e não promovem cáries. Estévia, um adoçante artificial mais recente, é natural no sentido de não ser uma substância química produzida em laboratório. Trata-se de um extrato natural da planta estévia.

Minha recomendação é: use os adoçantes com moderação e aprenda a desfrutar da doçura natural das frutas frescas.

P: Estou tentando eliminar o hábito de ingerir sal. Alguma sugestão?

R: Você poderia começar usando sal light, para eliminar gradualmente o hábito de adicionar sal à comida. Comece cozinhando com ervas e especiarias também, principalmente alho e cebola em pó, para temperar carnes, legumes e verduras.

Ao comprar alimentos processados (como hortaliças em lata ou industrializadas), adquira as versões com pouco sódio. Use caldos de carne, frango e legumes sem sal.

Ao comprar legumes, verduras ou leguminosas enlatados, lave-os em água corrente. Fazendo isso, você elimina até 40% do sódio.

O gosto pelo sal é um hábito adquirido. Assim como você se habituou a ingerir alimentos salgados, pode se acostumar a ingerir menos sal.

P: Muito se tem falado sobre os benefícios do café e do chá para a saúde. Mas os dois contêm cafeína, certo? Qual deles contém tem mais?

R: Há muito sabemos que café e chá fazem bem à saúde. Os primeiros registros escritos do café, que datam de mil anos atrás, mencionam seu uso como remédio. Ao longo dos anos, os herbanários acreditavam que o café poderia ser usado para tratar dores musculares e de cabeça, asma e fadiga. As primeiras referências ao chá na China envolvem ferver folhas silvestres na água para aliviar infecções respiratórias.

Você já sabe que a cafeína do cafezinho pela manhã o mantém alerta e ativo. Agora, o Nurses' Health Study, de Harvard, estudo de longo prazo sobre os hábitos de mais de 100 mil enfermeiros, demonstrou que há um risco menor de desenvolver diabetes tipo 2 entre os participantes que bebem café regularmente (comum ou descafeinado). O café é riquíssimo em antioxidantes e em minerais, como potássio, magnésio e vitaminas do complexo B. Todos esses nutrientes poderiam ser o motivo pelo qual o café confere proteção contra o diabetes tipo 2.

E as boas notícias sobre o café continuam surgindo: pesquisas associaram o consumo de café (três a quatro xícaras por dia) à redução da incidência da doença

de Parkinson. Cientistas descobriram que ele pode ajudar a impedir o declínio mental à medida que envelhecemos, segundo um estudo de 2002 publicado no American Journal of Epidemiology.

Portanto, pegue uma xícara de café, sente-se numa poltrona confortável e leia a próxima pergunta.

P: Se café e chá fazem tão bem, devo beber mais?

R: Nada em excesso faz bem. A quantidade que você deve consumir depende da sua saúde e da sua tolerância à cafeína. A maior parte dos médicos afirma que quatro xícaras de 230ml de café ou chá com cafeína é a quantidade máxima que devemos tomar por dia.

Saiba que a cafeína estimula o sistema nervoso central e o sistema cardiovascular, além de ser diurética. O excesso de café ou chá pode provocar elevação da pressão arterial, insônia, nervosismo ou respiração acelerada e ofegante. Além disso, os taninos encontrados no café e no chá podem reduzir sua capacidade de absorção de ferro. Tome seu chá ou café pelo menos uma hora antes das refeições, para poder digerir os taninos antes que o ferro seja liberado no sistema.

P: O xarope de milho com alto teor de frutose é muito criticado. O que é isso, exatamente? Ele faz mal?

R: O xarope de milho com alto teor de frutose é um adoçante potente, feito do amido do milho. É duas vezes mais doce do que o açúcar. Os fabricantes começaram a usá-lo como substituto barato do açúcar na década de 1970, quando o preço do açúcar disparou. O xarope responde por 40% dos adoçantes calóricos adicionados a alimentos e bebidas.

No entanto, as calorias não são o maior problema do xarope de milho. O problema maior é que ele parece nos fazer exagerar na comida de duas maneiras: primeiro, quando os fabricantes de refrigerante substituíram o açúcar pelo xarope de milho, usaram a mesma quantidade por volume, por isso, os refrigerantes hoje são muito mais doces do que eram há 30 anos. Essa exposição pode levá-lo a ter vontade de ingerir mais alimentos doces.

Em segundo lugar, o corpo metaboliza o xarope de milho com alto teor de frutose de forma diferente. Ao contrário de outros adoçantes, o xarope não produz uma elevação normal na insulina após uma refeição, o que mexe com os níveis usuais de um hormônio chamado leptina. A leptina proporciona a sensação de saciedade, para que você pare de comer. Com pouca leptina, você acaba comendo demais.

Por tudo o que já li sobre o assunto, recomendo que você evite o xarope de

milho.

P: O que é a gordura trans? Por que é prejudicial?

R: A gordura trans é formada quando as gorduras insaturadas são submetidas a um processo químico chamado hidrogenação. Esse processo solidifica as gorduras à temperatura ambiente: pense na margarina ou na gordura vegetal hidrogenada. A gordura sólida é necessária para que se obtenham características específicas em determinados alimentos. Por exemplo, sem a gordura sólida, o biscoito cream-cracker não seria crocante, a massa da torta perderia suas características e os alimentos ficariam rançosos mais rapidamente.

Nem todas as gorduras sólidas, porém, são gorduras trans; algumas são gorduras saturadas (o tipo encontrado na manteiga e na manteiga de cacau, no óleo de coco e no azeite de dendê). No entanto, vários anos atrás, a indústria alimentícia se afastou da gordura saturada por sua associação com o aumento do colesterol LDL (o colesterol ruim). Com isso, esse segmento sem querer criou uma gordura ainda pior para a saúde: a gordura trans. Recentemente, os cientistas descobriram que os ácidos graxos do tipo trans não apenas elevam os níveis do colesterol LDL como também reduzem os níveis do colesterol HDL (o colesterol bom), aumentando os fatores de risco para doenças cardíacas. Além disso, eles também contribuem para a obesidade.

Felizmente, hoje menos produtos levam gordura trans. Se você não souber ao certo se determinado produto contém gordura trans, verifique se existe, na lista de ingredientes, o termo “parcialmente hidrogenada”. A gordura parcialmente hidrogenada é a gordura trans.

P: Os produtos similares aos frutos do mar são uma boa opção?

R: Os produtos similares ao caranguejo, ao camarão e a outros frutos do mar (surimi), como o kani, geralmente são feitos de pescado de carne branca. O peixe, desossado, sem a pele e lavado, é triturado, temperado, cozido e depois moldado na forma desejada. Esses produtos são uma excelente fonte de proteína magra e têm menos colesterol do que os verdadeiros frutos do mar.

A desvantagem é que uma porção modesta, de 90g, pode conter até 700mg de sódio. Isso equivale a quase um terço do limite de ingestão de sódio recomendado para um dia inteiro e quase a metade do limite recomendado para pessoas com hipertensão sensível ao consumo de sódio.

P: Todo ano, resolvo ter uma alimentação mais saudável, mas só consigo segui-la durante duas semanas a um mês. O que posso fazer para não voltar aos meus antigos hábitos alimentares?

R: Primeiro, continue com suas resoluções. A literatura científica mostra que as pessoas que decidem largar o cigarro, emagrecer ou iniciar um programa de exercícios têm maior probabilidade de alcançar sucesso do que as pessoas que não tomam essas decisões.

Em segundo lugar, tome uma atitude. De nada adianta ficar sentado, pensando e falando em mudar. O que gera mudança é a ação. Aqui estão alguns comportamentos voltados para a ação que contribuem para o emagrecimento e impedem uma recaída:

- Não deixe de tomar seu café da manhã todos os dias e faça refeições planejadas ao longo do dia.
- Exercite-se regularmente.
- Beba mais água. Ela proporciona sensação de saciedade e auxilia a queima de gordura.
- Inicie um caso de amor com as hortaliças. Suplemente suas refeições com saladas e vegetais saudáveis.
- Coma antes de sair de casa para ir a uma festa ou outros eventos sociais que girem em torno da comida.
- Organize reuniões com amigos em que a refeição não seja a atração principal.
- Recompense-se pelos avanços obtidos (desde que não seja com comida) e peça aos amigos e familiares para fazerem o mesmo.
- Em suma, defina uma meta – ou resolução –, planeje medidas concretas que possam levá-lo a alcançá-la, evite armadilhas e recompense a si mesmo ao longo do caminho.

Perguntas relacionadas à saúde em geral

P: Praticamente todo mundo na minha família está acima do peso. Será que isso é uma desvantagem para mim?

R: Sim, há um fator genético a ser considerado neste caso. Cientistas da área da obesidade têm estudado o papel da genética no sobrepeso. Em uma pesquisa realizada com irmãos gêmeos gordos que foram adotados por famílias magras, observou-se que os gêmeos continuaram acima do peso. O estudo concluiu que a tendência à obesidade, pelo menos em parte, vem dos pais, e não apenas do que você come.

Sendo assim, um histórico familiar de obesidade pode aumentar suas chances de acabar ficando acima do peso, mas isso só significa que você precisa se esforçar mais para alcançar e manter um peso saudável do que as pessoas que não têm essa carga genética. Você não está condenado. Na verdade, pesquisadores na Grã-Bretanha descobriram que a prática de exercícios pode reduzir em 40% a tendência

genética à obesidade. Suas descobertas foram relatadas no periódico PLoS Medicine em 2010. Você pode optar por adotar hábitos saudáveis. Herdamos predisposições para determinados problemas, entre eles a obesidade, mas também temos o poder de decidir o que fazer com essa herança.

P: Estresse engorda?

R: Parece haver alguma ligação entre estresse e gordura, e ela se baseia na teoria da “pança do homem das cavernas”. Tem a ver com o lugar do corpo onde a gordura se deposita e ocorre mais ou menos assim: os homens desenvolvem barriga de chope pelo mesmo motivo que as mulheres acumulam gordura nos quadris. É produto da evolução. As mulheres das cavernas armazenavam gordura nos quadris e nas mamas para lidar com as demandas da gravidez.

No homem das cavernas, a energia para a reação de luta ou fuga era armazenada sob a forma de gordura abdominal. Quando o homem das cavernas saía para caçar e acabava se tornando a presa, era do abdômen que partia o combustível (gordura) necessário aos músculos para fugir em busca de segurança. Como os homens das cavernas passavam grande parte do tempo fugindo, nunca tinham problemas de peso.

Hoje, porém, nossos predadores são nossos chefes, os outros motoristas no trânsito e os atendentes de telemarketing. São irritantes e é difícil fugir deles. Uma boa ideia para relaxar é calçar os tênis e sair para dar uma caminhada acelerada. A prática de exercícios realmente impede não só o acúmulo da gordura em decorrência do estresse como muitos outros males.

P: Sou fumante. Sei que preciso parar, mas tenho medo de engordar. O que devo fazer?

R: Você está sacrificando o que poderia ser benéfico à sua saúde em nome da magreza? Essa não é a escolha mais sensata. Talvez se surpreenda ao saber que, se praticar exercícios ao parar de fumar, você não vai engordar.

A prática de exercícios o ajudará a largar o cigarro. Um estudo austríaco revelou que, depois de três meses, 80% dos fumantes que fazem exercícios aeróbicos e de fortalecimento muscular três vezes por semana, usando uma terapia de reposição de nicotina de sua escolha (adesivo, chiclete ou uma combinação deles), haviam parado de fumar; por outro lado, somente 52% dos que recorreram apenas à terapia de reposição de nicotina conseguiram largar o cigarro. Além disso, ao contrário de outros recursos, como o uso de remédios controlados, os exercícios não apresentam efeitos colaterais. Aproveite essa dica do estudo austríaco e caminhe, pedale ou corra para conquistar um corpo forte, em forma e livre do cigarro. Converse com seu médico sobre a prática de exercícios durante o período

de abstinência.

P: Tenho 56 anos e recentemente recebi o diagnóstico de pré-diabetes. Que tipo de exames eu deveria realizar e o que devo fazer para que o problema não evolua para diabetes?

R: O pré-diabetes ocorre quando os níveis de glicose sanguínea estão acima do normal, mas não o suficiente para caracterizar o diagnóstico de diabetes. O pré-diabético tem um risco maior de ataque cardíaco, derrame, câncer, doença renal, cegueira, danos neurológicos e vários outros problemas de saúde graves.

Por causa de seu diagnóstico de pré-diabetes, você terá que realizar vários exames laboratoriais importantes a intervalos regulares. Os mais importantes são o da glicose em jejum e o de hemoglobina A1C (HbA1C). Este último indica o nível médio de açúcar sanguíneo durante os três meses anteriores. Um valor normal para a HbA1C seria de 4% a 6%; o ideal para pessoas diabéticas é ficar abaixo de 7%. Independentemente de você estar tratando o pré-diabetes apenas com mudanças no estilo de vida, como dieta, exercícios e emagrecimento, ou de estar tomando remédios, a HbA1C deve ser verificada pelo menos duas vezes ao ano, ou a intervalos menores se o médico julgar necessário.

Há várias medidas que você pode tomar para ajudar a tratar o pré-diabetes e impedir sua evolução para o diabetes tipo 2:

- **Adotar uma alimentação saudável e emagrecer:** Perder apenas de 5% a 7% do seu peso corporal atual normalmente é suficiente para levar o açúcar sanguíneo aos níveis normais.
- **Exercitar-se:** Faça atividades físicas pelo menos durante 30 minutos por dia, cinco dias por semana. A gordura prejudica a capacidade de a insulina reduzir o açúcar no sangue. Com a ingestão de menos gordura, seus níveis de açúcar no sangue podem se normalizar.
- **Tratar a hipertensão e o colesterol alto:** Se você tiver recebido o diagnóstico de um desses problemas de saúde, converse com seu médico sobre o melhor curso de ação para controlá-los.
- **Parar de fumar:** O diabetes não é a única razão para largar o cigarro, pois o tabagismo contribui para diversos outros problemas de saúde.
- **Educar-se:** A educação é essencial para o controle do pré-diabetes e do diabetes tipo 2. O diabetes é uma doença complexa que exige rígido monitoramento para ajudá-lo a se manter o mais ativo e saudável possível. Procure se informar e obter orientação em fontes confiáveis.

P: Quais alimentos são mais benéficos às minhas articulações?

R: Se suas articulações estão doendo, devem estar inflamadas. Mas o uso de

analgésicos não é a única maneira de eliminar a dor. Você pode recorrer a uma dieta com alimentos frescos e não processados, como sugiro na Dieta dos 17 Dias. Experimente comer peixes como sardinha, salmão ou bacalhau pelo menos duas vezes por semana. Inclua porções diárias de grãos integrais e leguminosas, frutas (em especial frutas vermelhas), legumes e verduras – basicamente todos os alimentos que fazem parte da Dieta dos 17 Dias. Esses alimentos lhe fornecerão vitaminas, minerais, ácidos graxos ômega-3 e outros nutrientes necessários para proteger as células da inflamação.

Outro remédio comum, e seguro de modo geral, é a glucosamina, encontrada sob a forma de suplemento. Converse com seu médico sobre a possibilidade de usar o suplemento, o tipo e a dosagem adequados.

P: Meu colesterol HDL está baixo. O que posso fazer para elevá-lo?

R: O controle do peso e a prática regular de atividades físicas são as medidas mais importantes que você pode tomar para elevar seu colesterol HDL, o colesterol bom. Níveis mais altos de colesterol HDL (60mg/dl ou mais) são associados a menor risco de doença cardíaca, ao passo que níveis mais baixos de HDL (40mg/dl ou menos) são considerados um importante fator de risco cardiovascular e atualmente estão sendo associados a um risco maior de perda de memória na velhice. Baixos níveis de colesterol HDL costumam ser associados ao sobrepeso, em especial se o excesso de gordura corporal estiver concentrado na barriga.

Estudos sugerem que as pessoas com sobrepeso que alcançam e mantêm um peso mais saudável podem elevar os níveis de HDL de 5% e 20%. A prática diária de uma atividade física aeróbica moderada, como caminhada ou natação, também é muito eficaz para elevar os baixos níveis de HDL. Embora algumas pessoas partam do pressuposto de que uma dieta pobre em gordura é benéfica, eliminar completamente a gordura saudável para o coração (como o azeite de oliva ou os ácidos graxos ômega-3) vai prejudicar, em vez de ajudar seus esforços. Além disso, é importante evitar o cigarro, que está associado a um HDL mais baixo, e controlar os níveis de açúcar no sangue.

A genética desempenha um papel importante nos seus níveis de HDL, e é difícil alterar fatores genéticos. Mas, com alimentação adequada e exercícios, você terá em mãos duas ferramentas sensacionais para ajudar a elevar os níveis de HDL. Ambos são, na realidade, o melhor remédio – além de serem também seguros e baratos.

P: Existe algum alimento que possa melhorar o aspecto da minha pele?

R: Existe, sim. O salmão é uma excelente fonte de ácidos graxos ômega-3, que lubrificam a pele de dentro para fora e previnem a acne; kiwi e mirtilo contêm

vitamina C, que ajuda a prevenir o surgimento de rugas; as ostras são ricas em zinco, essencial para a produção de colágeno; e batata-doce e tomate contêm carotenoides, que podem proteger a pele contra os prejudiciais raios ultravioleta.

P: Pessoas que já estão acima do peso podem reduzir o risco de câncer se emagrecerem?

R: Muitos tipos de câncer em adultos se desenvolvem ao longo de um período de 10 a 20 anos ou mais. Embora os pesquisadores não possam afirmar com certeza que o emagrecimento pode reduzir o risco de câncer, os indícios são promissores.

Por exemplo, dois estudos de grande porte realizados em mulheres na pós-menopausa revelaram que aquelas que haviam emagrecido nessa fase da vida reduziram substancialmente o risco de câncer de mama. Isso é importante, pois os relatórios estimam que o sobrepeso e a obesidade nos Estados Unidos são responsáveis por 14% das mortes em decorrência do câncer entre os homens e 20% entre as mulheres.

Quando emagrecem, as pessoas que estão acima do peso podem não ser capazes de se livrar dos danos causadores do câncer que já foram feitos, mas a eliminação do excesso de gordura pode reduzir níveis elevados de insulina, fatores de crescimento relacionados à insulina e determinados hormônios como estrogênio. Todos esses compostos estão associados ao processo de desenvolvimento do câncer. A perda ou o ganho de gordura corporal em excesso parecem modificar o risco de câncer.

P: É verdade que o açúcar “alimenta” o câncer?

R: Embora todas as células do nosso corpo usem açúcar (glicose) como combustível, pesquisas de fato sugerem que as células do câncer consomem o açúcar sanguíneo mais rapidamente do que as células saudáveis. Além disso, níveis altos de glicose no sangue estimulam o aumento dos níveis de insulina no corpo, o que pode promover o crescimento de células cancerosas.

Embora isso possa soar assustador, a resposta não está em evitar todo e qualquer alimento que contenha açúcar. O açúcar presente na corrente sanguínea vem de todos os carboidratos, inclusive de legumes, verduras, frutas, grãos integrais e laticínios desnatados, todos alimentos saudáveis. E parte da glicose é produzida no organismo, a partir da proteína.

Por enquanto, nossa melhor resposta é manter os níveis de açúcar no sangue sob controle com a manutenção do peso, a prática regular de exercícios e uma alimentação rica em fibras. É importante também evitar ingerir grande quantidade de carboidratos de uma só vez, particularmente de grãos refinados como pão branco e alimentos com açúcar adicionado.

Alergias alimentares

P: Um alergista me disse recentemente que sofro de intolerância à lactose. O que pode ser feito nesse sentido, já que não consigo viver sem laticínios?

R: A intolerância à lactose é causada pela ausência de uma ou mais enzimas que digerem a lactose, o carboidrato do leite. Os sintomas são inchaço, diarreia, gases, náusea e cólicas abdominais. Infelizmente, o tratamento recomendado é seguir uma dieta sem lactose. Se você evitar totalmente todos os laticínios, vai precisar tomar suplementos de cálcio. É possível também consumir gotas ou comprimidos de lactase, que às vezes podem ajudar a digerir laticínios, desde que ministrados antes de sua ingestão. Se você for intolerante à lactose, é provável que ache o iogurte mais digerível do que o leite. Isso porque as bactérias benéficas digerem parte do açúcar do leite presente no iogurte, e a quantidade restante o irrita menos. Você não deve ter dificuldade para seguir a Dieta dos 17 Dias se tiver essa sensibilidade alimentar.

P: Preciso seguir uma dieta sem glúten. Que alimentos são naturalmente isentos de glúten?

R: Para sua informação, 1 em cada 133 pessoas nos Estados Unidos tem doença celíaca, um transtorno intestinal autoimune que causa graves alergias às proteínas encontradas no trigo e em outros grãos. Um número ainda maior de pessoas tem intolerância ao glúten. Para as que apresentam grave alergia ao glúten, é uma questão de vida ou morte, e o único tratamento consiste em seguir uma dieta sem glúten. Isso previne as complicações da doença celíaca não tratada, como osteoporose, anemia, determinados tipos de câncer e até morte. Para as pessoas com intolerância ao glúten, os benefícios de uma dieta sem essa substância são muitos: menos crises de sinusite, mais energia, menos disfunções cognitivas e a redução dos problemas gastrointestinais. Há quem emagreça com uma dieta sem glúten, mas isso pode ocorrer porque muitos alimentos ricos em calorias contêm trigo, um carboidrato.

Aqui está uma lista parcial de alimentos livres de glúten:

- Leite (desnatado)
- Sucos de hortaliças feitos na hora
- Frutas, legumes e verduras frescos
- Diversos alimentos que se resumam a um só ingrediente: ovos, lentilha, sementes como linhaça, nozes como amêndoas, grãos sem glúten como milho, carnes, peixes e frutos do mar frescos

- Alimentos sem glúten como pães, massas e cereais especiais

Entre os alimentos que contêm glúten estão:

- Cevada, trigo comum, centeio, espelta, kamut, trigo para quibe, aveia

- Farinha de trigo, glúten vital, semolina, vinagre de malte
- E produtos industrializados que podem conter “farinhas escondidas”, como salsichas, salame, queijos e iogurtes (verifique se o rótulo traz a informação “traços de glúten”).

Se você tiver intolerância ao glúten, pode facilmente seguir a Dieta dos 17 Dias efetuando as substituições de alimentos, de modo a incluir produtos sem este componente.

Fontes

Grande parte do material deste livro vem de buscas, realizadas no computador, em bancos de dados médicos, notícias sobre medicina em publicações populares e especializadas, e em relatórios científicos divulgados em publicações revistas por outros cientistas.

Capítulo 1: Você pode me dar 17 dias?

- Nackers, L. M., et al. 2010. "The association between rate of initial weight loss and long-term success in obesity treatment: does slow and steady win the race?" *International Journal of Behavioral Medicine* 17: 161-167.
- Laaksonen D., E., et al. 2003. "Relationships between changes in abdominal fat distribution and insulin sensitivity during a very low calorie diet in abdominally obese men and women." *Nutrition, Metabolism, and Cardiovascular Diseases* 13: 349-356.
- Leigh, Gibson E. e Green, M. W. 2002. "Nutritional influences on cognitive function: mechanisms of susceptibility." *Nutrition Research Reviews* 15: 169-206.
- Bui, C., 2010. "Acute effect of a single high-fat meal on forearm blood flow, blood pressure and heart rate in healthy male Asians and Caucasians: a pilot study." *The Southeast Asia Journal of Tropical Health and Public Health* 41: 490-500.
- Rudkowska, I., et al. 2008. "Cholesterol-lowering efficacy of plant sterols in low-fat yogurt consumed as a snack or with a meal." *Journal of the American College of Nutrition* 27: 588-595.
- Johnston, C. S., 2002. "Postprandial thermogenesis is increased 100% on a high-protein, low-fat diet versus a high-carbohydrate, low-fat diet in healthy, young women." *Journal of the American College of Nutrition* 21: 55-61.
- Hanninen, O., et al. 1992. "Effects of eating an uncooked vegetable diet for one week." *Appetite* 19: 243-254.
- Nowson, C. A., 2003. "Dietary approaches to reduce blood pressure in a community setting: a randomised crossover study." *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* 12: S19.
- Jenkins, D. J., et al. 2009. "The effect of a plant-based low-carbohydrate ('Eco-Atkins') diet on body weight and blood lipid concentrations in hyperlipidemic subjects." *Archives of Internal Medicine* 169: 1.046-1.054.

- Henkin, Y. e Shai, I. 2003. "Dietary treatment of hypercholesterolemia: can we predict long-term success?" *Journal of the American College of Nutrition* 22: 555-561.
- Kiortsis, D. N., et al. 2001. "Changes in lipoprotein(a) levels and hormonal correlations during a weight reduction program." *Nutrition, Metabolism, and Cardiovascular Diseases* 11: 153-157.
- Claessens M., et al. 2009. "The effect of a low-fat, high-protein or high-carbohydrate ad libitum diet on weight loss maintenance and metabolic risk factors." *International Journal of Obesity* 33: 296-304.
- Janiszewski, P. M. e Ross, R. 2010. "Effects of weight loss among metabolically healthy obese men and women." *Diabetes Care* 33: 1.957-1.959.
- Sheets, V. e Ajmere, K. 2005. "Are romantic partners a source of college students' weight concern?" *Eating Behaviors* 6: 1-9.
- Binks, M. 2005. "Duke study reports sex, self-esteem diminish for morbidly obese." *CDS Review* 98(4): 28-29.
- Lapidus, L. 1984. "Distribution of adipose tissue and risk of cardiovascular disease and death: a 12-year follow up of participants in the population study of women in Gothenburg, Sweden." *British Medical Journal* 289: 1.257.
- Tran, T. T. 2008. "Beneficial effects of subcutaneous fat transplantation on metabolism." *Cell Metabolism* 7: 410-420.
- Gunn, D. A. 2009. "Why some women look young for their age." *PLoS One* 4: e8021.
- Maconochie, N. 2007. "Risk factors for first trimester miscarriage – Results from a UK-population-based case-control study." *BJOG* 114: 170-186.

Capítulo 2: Vamos queimar calorias!

- McCrory M. A., et al. 1999. "Dietary variety within food groups: association with energy intake and body fatness in men and women." *American Journal of Clinical Nutrition* 69: 440-447.
- Pataky, Z. 2009. "Gut microbiota, responsible for our body weight?" *Revue Medicale Suisse* 5: 662-664, 666.
- Scarpellini, E. 2010. "Gut microbiota and obesity." *Internal and Emergency Medicine* 5 Supl. 1: S53-56.
- Diamant, M., 2010. "Do nutrient-gut-microbiota interactions play a role in human obesity, insulin resistance and type 2 diabetes?" *Obesity Review*, 13 de agosto.
- Kim, D. H., et al. 2010. "Peptide designed to elicit apoptosis in adipose tissue endothelium reduces food intake and body weight." *Diabetes* 59: 907-915.

Yang, C. S. e Wang, X. 2010. "Green tea and cancer prevention." *Nutrition and Cancer* 62(7): 931-937.

Capítulo 3: Primeiro Ciclo: Acelerar

Tremblay, A., et al. 2004. "Thermogenesis and weight loss in obese individuals: a primary association with organochlorine pollution." *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders* 28(7): 936-939.

Capítulo 4: Segundo Ciclo: Ativar

Varady, K. A. 2007. "Alternate-day fasting and chronic disease prevention: a review of human and animal trials." *American Journal of Clinical Nutrition* 86: 7-13.

Jakulj, F. 2007. "A high-fat meal increases cardiovascular reactivity to psychological stress in healthy young adults." *Journal of Nutrition* 137: 935-939.

Westerterp-Planteng, M. S., et al. 2005. "Sensory and gastrointestinal satiety effects of capsaicin on food intake." *International Journal of Obesity* 29: 682-688.

Liu, H. 2010. "Fructose induces transketolase flux to promote pancreatic cancer growth." *Cancer Research* 70: 6.368-6.376.

Capítulo 5: Terceiro Ciclo: Conquistar

Di Blasio, A. 2010. "Effects of the time of day of walking on dietary behaviour, body composition and aerobic fitness in post-menopausal women." *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 50: 196-201.

Fischer-Posovszky, P. 2010. "Resveratrol regulates human adipocyte number and function in a Sirt1-dependent manner." *American Journal of Clinical Nutrition* 92: 5-15.

Fuchs, N. K. 2002. "Liposuction lowers cholesterol." *Women's Health Letter*. Soundview Publications.

Vgontzas, A. N. 2007. "Daytime napping after a night of sleep loss decreases sleepiness, improves performance, and causes beneficial changes in cortisol and interleukin-6 secretion." *American Journal of Physiology, Endocrinology, and Metabolism* 292: E253-E261.

National Weight Control Registry. www.nwcr.ws/Research/default.htm.

Rolls, B. J., et al. 2004. "Salad and satiety: energy density and portion size of a first-course salad affect energy intake at lunch." *Journal of the American Dietetic Association* 104: 1.570-1.576.

Kristal, A. R. 2005. "Yoga practice is associated with attenuated weight gain in healthy, middle-aged men and women." *Alternative Therapies in Health and*

Capítulo 7: A dieta antiTPM

- Hibbeln, J. R. 1998, "Fish consumption and major depression." *The Lancet* 351: 1.213.
- Hibbeln, J. R. e Salem, N. 1995. "Dietary polyunsaturated fatty acids and depression: when cholesterol does not satisfy." *American Journal of Clinical Nutrition* 62: 1-9.
- Benton, D., Cook, R. 1991. "The impact of selenium supplementation on mood." *Biological Psychiatry* 29: 1.092-1.098.
- Hawkes, W. C. e Hornbostel, L. 1996. "Effects of dietary selenium on mood in healthy men living in a metabolic research unit." *Biological Psychiatry* 39: 121-128.
- Kalman, D., et al. 2009. "A prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled parallel-group dual site trial to evaluate the effects of a *Bacillus coagulans*-based product on functional intestinal gas symptoms." *BMC Gastroenterology* 18: 85.
- Ghanbari Z., et al. 2009. "Effects of calcium supplement therapy in women with premenstrual syndrome." *Taiwan Journal Obstetrics and Gynecology* 48: 124-129.

Capítulo 9: Desafios em família

- Paisley J., et al. 2008. "Dietary change: what are the responses and roles of significant others?" *Journal of Nutrition Education and Behavior* 40: 80-88.
- Wallace, J. P. 1995. "Twelve month adherence of adults who joined a fitness program with a spouse vs. without a spouse." *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 35: 206-213.
- Morgan, D. V., et al. 1988. "Mutual motivation." *Health*, Agosto, 32-36.

Capítulo 10: Sobrevivendo às datas festivas

- Andersson, I., et al. 1992. "The Christmas factor in obesity therapy." *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders* 16: 1.013-1.015.
- Baker, R. C., et al. "Weight control during the holidays: Highly consistence self-monitoring as a potentially useful coping mechanism." *Health Psychology* 17: 367-370.

Capítulo 12: O trabalho em turnos na Dieta dos 17 Dias

- Geliebter, A. 2000. "Work-shift period and weight change." *Nutrition* 16:27-29.

Henderson, N. J. e Christopher D. B. B. 1998. "An evaluation of the effectiveness of shift work preparation strategies." New Zealand Journal of Psychology. New Zealand Psychological Society.

Thorpy, M. J. 2010. "Managing the patient with shift-work disorder." The Journal of Family Practice 59(1 Supl.): S24-31.

Capítulo 14: Outras dúvidas

Marian, T., et al. 2000. "Effect of dietary protein on bone loss in elderly men and women: The Framingham Osteoporosis Study." Journal of Bone and Mineral Research 15: 2.504-2.512.

Van Dam, R. M., et al. 2006. "Coffee, caffeine, and risk of type 2 diabetes: a prospective cohort study in younger and middle-aged U.S. women." Diabetes Care 29: 398-403.

Checkoway H., et al. 2002. "Parkinson's disease risks associated with cigarette smoking, alcohol consumption, and caffeine intake." American Journal of Epidemiology. 155: 732-738.

Shengxu L., et al. 2010. "Physical activity attenuates the genetic predisposition to obesity in 20,000 men and women from EPIC-Norfolk prospective population study." PloS Medicine e1000332. doi:10.1371/journal.pmed.1000332.

Shape Magazine. 2007. "Trying to quit smoking? Get moving." Autor.

Conheça os clássicos da Editora Sextante

1.000 lugares para conhecer antes de morrer, de Patricia Schultz

A História – A Bíblia contada como uma só história do começo ao fim, de The Zondervan Corporation

A última grande lição, de Mitch Albom

Conversando com os espíritos e Espíritos entre nós, de James Van Praagh

Desvendando os segredos da linguagem corporal e Por que os homens fazem sexo e as mulheres fazem amor?, de Allan e Barbara Pease

Enquanto o amor não vem, de Iyanla Vanzant

Faça o que tem de ser feito, de Bob Nelson

Fora de série – Outliers, de Malcolm Gladwell

Jesus, o maior psicólogo que já existiu, de Mark W. Baker

Mantenha o seu cérebro vivo, de Laurence Katz e Manning Rubin

Mil dias em Veneza, de Marlena de Blasi

Muitas vidas, muitos mestres, de Brian Weiss

Não tenha medo de ser chefe, de Bruce Tulgan

Nunca desista de seus sonhos e Pais brilhantes, professores fascinantes, de Augusto Cury

O monge e o executivo, de James C. Hunter

O Poder do Agora, de Eckhart Tolle

O que toda mulher inteligente deve saber, de Steven Carter e Julia Sokol

Os segredos da mente milionária, de T. Harv Ecker

Por que os homens amam as mulheres poderosas, de Sherry Argov

Salomão, o homem mais rico que já existiu, de Steven K. Scott

Transformando suor em ouro, de Bernardinho

Informações sobre os próximos lançamentos

Para saber mais sobre os títulos e autores
da EDITORA SEXTANTE,
visite o site www.sextante.com.br
ou siga @sextante no Twitter.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos e poderá participar
de promoções e sorteios.

Se quiser receber informações por e-mail,
basta cadastrar-se diretamente no nosso site.

Para enviar seus comentários sobre este livro,
escreva para atendimento@esextante.com.br
ou mande uma mensagem para @sextante no Twitter.

EDITORA SEXTANTE

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil
E-mail: atendimento@esextante.com.br